КУЛИНАРНЫЕ ЧУДЕСА

ВЕЛИКОЛЕПНЫЕ БЛЮДА ИЗ МИКРОВОЛНОВКИ

РИПОЛ КЛАССИК

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В этой книге вы найдете рецепты самых различных блюд, первых и вторых, соусов, пирогов, десертов, напитков. В предлагаемых рецептах, помимо ингредиентов, указано время приготовления того или иного блюда, а также мощность, на которую нужно запрограммировать печь.

- Е. А. Андреева
  - От издательства
  - Горячие бутерброды, гренки, тосты
    -
    - Горячие бутерброды с сыром и помидорами
    - Горячие бутерброды с грибами
    - Горячие бутерброды с красной рыбой
    - Горячие бутерброды со шпротами
    - Горячие бутерброды с вареным мясом
    - Горячие бутерброды с салатом
    - Гренки с яйцами
    - Сладкие или соленые гренки
    - Гренки по-французски
    - Хрустящий хлеб «Ароматный»
    - Хрустящий хлеб «Корсика»
    - Хрустящий хлеб «Завтрак туриста»
    - Тосты «Двойные»
  - Супы, борщи, щи
    -
    - Суп с копченым окороком и горошком
    - Суп с копченостями
    - Суп с беконом и чечевицей
    - Суп-пюре с помидорами и беконом
    - Суп с фасолью и беконом
    - Суп с фасолью, салом и грушами
    - Суп с фрикадельками
    - Суп с колдунами
    - Суп с индейкой и рисом
    - Суп с курицей и кукурузой
    - Суп куриный с пшеном
    - Суп со сливками и мускатным орехом
    - Суп с говяжьим языком
    - Суп с сосисками и картофелем
    - Суп-солянка по-испански
    - Суп-лапша по-итальянски

- Суп «Чорбе»
- Суп «Харчо»
- Суп «Пити»
- Суп «Деревенский»
- Суп «Русский»
- Суп «Фермерский»
- Суп «Нежный»
- Суп по-цыгански
- Суп по-аварски
- Суп с кальмарами и рисом
- Суп с креветками
- Суп с лососем
- Суп с морским чертом
- Щи с осетриной
- Рыбная солянка
- Рыбный борщ
- Суп «Грибное лукошко»
- Суп «На лесной опушке»
- Суп по-флорентийски
- Борщ по-печерски
- Борщ по-вегетариански
- Суп с полбой
- Суп луковый по-французски
- Суп луковый по-итальянски
- Суп капустный по-кубански
- Суп с крапивой
- Суп с помидорами
- Суп с пряностями
- Суп с корнеплодами
- Суп с тыквой
- Суп «Крестьянский»
- Суп «Дачный»
- Суп «Летний»
- Суп «Варна»

○ Блюда из мяса, птицы и субпродуктов

-
- Котлеты «Оригинальные»
- Котлеты «Экспресс»
- Котлеты печеночные
- Антрекоты с грибным фаршем
- Свинина с черносливом острая
- Свинина запеченная
- Свиные ребрышки по-бюргерски
- Говядина в лимонном соусе

- Говядина по-бургундски
- Телячье филе в ветчинно-шпинатной оболочке
- Ветчина в томатно-сливочном соусе
- Утка в апельсинном соусе

○ Блюда из рыбы

-
- Рыба в кляре
- Рыба в панировке
- Рыба в белом вине
- Рыба в сметане
- Рыба с картофелем и сливками
- Рыба с грибами и сыром
- Рыба с хреном
- Рыба отварная с овощами
- Рыба, запеченная в «пачке»
- Рыба под сырным соусом
- Рыбный галантин

○ Блюда из овощей, грибов и зелени

-
- Картофель с яблоками
- Картофель с помидорами и сыром
- Овощная смесь по-гречески
- Капуста с луком и сметаной
- Цветная капуста с горчицей и сыром
- Цветная капуста с зеленью
- Фаршированные помидоры
- Помидоры, фаршированные ветчиной
- Свекла со сметаной
- Фаршированные шляпки грибов
- Грибы с сыром и чесноком
- Грибы со сладким перцем
- Грибы с картофелем
- Грибы с картофелем и чесноком
- Грибы с ветчиной и имбирем
- Голубцы с грибами и морковью
- Запеченный зеленый лук
- Шпинат с белым вином
- Картофельная запеканка со сливками
- Запеканка с ветчиной и сладким перцем
- Лазанья по-неаполитански

○ Соусы

-
- Коричневый соус
- Белый соус

- Белый соус «Сметанный»
- Соус «Бешамель»
- Соус «Деми-гляссе»
- Кисло-сладкий соус
- Ванильный соус
- Сырный соус с тмином
- Соус «Ореховый»
- Луковый соус
- Грибной соус
- Соус «Креветочный»
- Виноградный соус для шашлыка
- Маринад с томатом

○ Пиццы и пироги

-
- Пицца с грибами и пряностями
- Пицца с копченым лососем
- Пицца «Неаполитанская»
- Пицца «Итальянская»
- Пицца «Греческая»
- Пирог по-немецки
- Пирог с рыбой и копченым салом
- Пирог с мясом цыпленка
- Пирог с малиной
- Пирог с персиками
- Пирог с яблоками
- Пирог с апельсином и орехами

○ Десерты

-
- Яблоки с сахаром и корицей
- Десерт со взбитыми сливками и корицей
- Десерт яблочный с мороженым
- Шарлотка по-славянски
- Фаршированные яблоки с творогом и изюмом
- Десерт банановый с красной смородиной
- Десерт грушевый с корицей
- Мусс малиновый с желатином
- Мусс вишнево-смородинный
- Пудинг творожный с лимонным соком
- Пудинг шоколадный с миндалем
- Крем «Лимонный»
- Крем с печеньем и какао
- Джем абрикосовый
- Джем из крыжовника

○ Напитки

- Горячий шоколад
- Кисель «Клюковка»
- Кисель «Клубничный»
- Компот «Малиновый»
- Компот с сухофруктами
- Узвар фруктовый
- Сбитень «Суздальский»
- Сбитень с мятой
- Морс апельсинный
- Напиток «Ромовый»
- Напиток яблочно-клюквенный
- Напиток с красным вином и пряностями
- Пунш с лимоном
- Пунш с коньяком
- Пунш с корицей
- Грог по-английски
- Грог «Деревенский»
- Глинтвейн винный

Е. А. Андреева
Великолепные блюда из микроволновки

От издательства

В настоящее время не последнее место на кухнях практически всех хозяек занимает микроволновая печь. В ней можно оттаивать замороженные продукты, разогревать готовые блюда, готовить самые различные супы, мясо, рыбу, овощи, выпекать пиццы, пироги, пирожные.

Микроволновая печь не только экономит хозяйке время и электроэнергию при приготовлении пищи, но и не занимает на кухне много места. В продуктах же, приготовленных в СВЧ-печи, сохраняются витамины и питательные вещества, которые обычно разрушаются при традиционных способах обработки. Помимо этого, микроволны позволяют готовить пищу без использования разнообразных жиров, а это сказывается на количестве калорий в готовом блюде, что является большим преимуществом для тех, кто заботится о своем здоровье. Если микроволновая печь оснащена грилем и конвекцией, то приготовление пищи происходит, как в обычной духовке.

Прежде чем приступить к эксплуатации СВЧ-печи, обязательно внимательно изучите инструкцию. Вы должны знать, в каком месте можно устанавливать печь, какую посуду можно использовать для приготовления пищи, какие приспособления и принадлежности необходимо иметь для этих целей, как правильно пользоваться кнопками и многое другое.

Мы же предлагаем вам рецепты самых различных блюд, первых и вторых, соусов, пирогов, десертов, напитков. В предлагаемых рецептах, помимо ингредиентов, указано время приготовления того или иного блюда, а также мощность, на которую нужно запрограммировать печь.

Включайте фантазию, дерзайте на своих кухнях, и приятного вам аппетита!

Горячие бутерброды, гренки, тосты

Полезные советы:

• Тарелку (поддон), на которой будут готовиться горячие бутерброды, необходимо застелить куском фольги, а на нее положить бумажную салфетку. Это делается для того, чтобы хлеб не отсырел.

• Бутерброды и разнообразные изделия из теста получатся хрустящими, если они будут находиться в микроволновой печи столько времени, сколько указано в рецепте.

• Ветчину, колбасу, язык и подобные продукты для горячих бутербродов лучше всего нарезать ломтиками средней толщины, чтобы избежать их пересыхания, сыр и овощи – тонкими ломтиками.

Горячие бутерброды с сыром и помидорами

Ингредиенты: *4 ломтика белого поджаренного хлеба, 4 ломтика острого сыра, 4 ч. л. сливочного масла, 1 помидор, паприка, укроп.*

Способ приготовления

Поджаренный белый хлеб смазать сливочным маслом. Выложить на каждый ломтик по кружочку предварительно вымытого и нарезанного помидора, накрыть ломтиками сыра твердых сортов и посыпать паприкой.

Бутерброды прогревать в течение 40 секунд при максимальной мощности.

Перед подачей украсить укропом.

Горячие бутерброды с грибами

Ингредиенты: *4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика вареного мяса, 4 маслины, 1 помидор, 1 сладкий перец, 1 луковица, 4 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. шампиньонов (предварительно прожаренных и измельченных).*

Способ приготовления

Ломтики хлеба поджарить. Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета. Смешать обжаренные грибы и лук.

Помидор и перец вымыть. Помидор нарезать кружочками. Из перца удалить семена и плодоножку и нарезать его колечками.

Хлеб смазать маслом, выложить сверху ломтики вареного мяса, грибы с луком, кружки помидора и колечки сладкого перца.

Поместить бутерброды в микроволновую печь и держать в течение 30 секунд при средней мощности.

Перед подачей на стол украсить маслинами.

Горячие бутерброды с красной рыбой

Ингредиенты: *4 ломтика ржаного хлеба, 4 ломтика копченой красной рыбы, 4 ч. л. майонеза, 1 пучок зеленого лука, укроп, карри.*

Способ приготовления

Зеленый лук и укроп промыть. Лук мелко нарезать, смешать с майонезом и карри. Ломтики ржаного хлеба смазать полученной смесью и выложить сверху ломтики красной рыбы.

Поместить бутерброды в микроволновую печь и прогревать в течение 40 секунд при средней мощности.

После этого украсить веточками укропа. При желании можно добавить молотый мускатный орех, черный перец и немного кетчупа.

Горячие бутерброды со шпротами

Ингредиенты: *4 ломтика белого хлеба, 1 помидор, 1 банка шпротов, 4 ч. л. майонеза, 1 пучок зеленого лука, укроп.*

Способ приготовления

Помидор помыть и нарезать тонкими кружочками. Зеленый лук измельчить.

Ломтики хлеба смазать майонезом, выложить на них кусочки помидора, сверху – шпроты, посыпать зеленым луком.

Бутерброды поместить в микроволновую печь на 20 секунд при максимальной мощности.

Перед подачей на стол украсить веточками укропа.

Горячие бутерброды с вареным мясом

Ингредиенты: *4 ломтика белого хлеба, 4 ломтика вареного мяса, 4 ломтика сыра, 4 ч. л. кетчупа, 2 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зеленого лука, укроп.*

Способ приготовления

Зеленый лук и укроп промыть и мелко нарезать. Ломтики хлеба поджарить на сливочном масле, выложить на них смазанные кетчупом кусочки вареного мяса и накрыть их ломтиками сыра. Посыпать зеленым луком и укропом.

Поместить бутерброды в печь и прогревать в течение 40 секунд при полной мощности.

Горячие бутерброды с салатом

Ингредиенты: *4 ломтика белого хлеба, 4 ст. л. острого сыра, натертого на крупной терке, 1 маринованный огурец, 1 помидор, 1 луковица, 3 ст. л. сметаны, укроп, паприка, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Ломтики хлеба сушить в микроволновой печи в течение 20 секунд при средней мощности. Луковицу очистить и измельчить. Огурец и укроп вымыть и мелко нарезать. Помидор нарезать тонкими кружочками.

Смешать измельченные огурец и лук, добавить к ним натертый сыр, сметану, соль, черный перец и паприку. Полученный салат выложить на ломтики хлеба, сверху поместить кружочки помидора и посыпать укропом.

Бутерброды поместить в микроволновку и запекать в течение 40 секунд при максимальной мощности.

Гренки с яйцами

Ингредиенты: *4 ломтика белого хлеба, 2 куриных яйца, 4 ч. л. сливочного масла, 3 ч. л. сыра твердых сортов, натертого на крупной терке, 2 ст. л. густых сливок, зелень укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Укроп вымыть и измельчить. Сырые яйца перемешать со сливками, добавить укроп, сыр, перец и соль.

Ломтики хлеба обмакнуть в получившуюся смесь и выложить в посуду из огнеупорного стекла, смазанную сливочным маслом.

Гренки запекать в микроволновой печи в течение 40 секунд при максимальной мощности.

Сладкие или соленые гренки

Ингредиенты: *4 ломтика батона, 2 куриных яйца, 6 ст. л. молока, 4 ч. л. сливочного масла, сахар или соль по вкусу.*

Способ приготовления

Яйца взбить миксером до образования пены, затем добавить молоко и взбить еще раз, добавив сахар или соль, в зависимости от того, какие гренки готовятся.

Ломтики батона окунуть в полученную смесь.

В посуду из огнеупорного материала положить сливочное масло, растопить его в печи, выложить ломтики батона и запекать по 1 минуте с каждой стороны при максимальной мощности.

Гренки по-французски

Ингредиенты: *4 ломтика белого хлеба, 4 ч. л. сливочного масла, 3 ст. л. сыра, натертого на крупной терке, 1 пучок зеленого лука, паприка.*

Способ приготовления

Зеленый лук помыть, мелко нарезать и смешать с сыром и паприкой. Ломтики хлеба смазать полученной смесью.

В посуде из огнеупорного стекла растопить сливочное масло, выложить гренки и поместить в микроволновую печь. Запекать в течение 1 минуты при максимальной мощности.

Совет. Гренки получатся вкуснее, если добавить ломтики свежего помидора, огурца или копченой рыбы.

Хрустящий хлеб «Ароматный»

Ингредиенты: *4 ломтика пшенично-ржаного с тмином хлеба, 2 зубчика чеснока, 1 куриное яйцо, 4 ч. л. сливочного масла, 2 ст. л. молока, черный молотый перец.*

Способ приготовления

Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Яйцо, молоко, чеснок и черный перец тщательно перемешать и окунуть в эту смесь заранее смазанные сливочным маслом кусочки хлеба.

Хлеб запекать в микроволновой печи по 2 минуты с каждой стороны при максимальной мощности.

Хрустящий хлеб «Корсика»

Ингредиенты: *4 ломтика батона, 1 белок, 4 ст. л. хереса, 4 ч. л. сливочного масла, 3 ч. л. сахарной пудры, $^1/_2$ ч. л. молотого мускатного ореха, $^1/_2$ ч. л. корицы.*

Способ приготовления

Белок взбить в крутую пену. Херес, сахарную пудру, молотый мускатный орех и корицу перемешать. Ломтики батона смазать сливочным маслом, окунуть сначала в вино с пряностями, а затем во взбитый белок.

Хлеб поместить в микроволновую печь и запекать по 1 минуте с каждой стороны при максимальной мощности.

Хрустящий хлеб «Завтрак туриста»

Ингредиенты: *4 ломтика белого хлеба, 2 куриных яйца, 4 ч. л. сливочного масла, 2 ч. л. кетчупа, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления

Зелень петрушки промыть и измельчить. Ломтики хлеба прожарить, остудить и смазать сливочным маслом. Яйца тщательно взбить, добавить кетчуп, измельченную петрушку и соль. Ломтики хлеба окунуть в полученную смесь.

Запекать в микроволновой печи в течение 2 минут при максимальной мощности.

Тосты «Двойные»

Ингредиенты: *8 ломтиков белого хлеба, 1 плавленый сырок, 1 луковица, 4 ч. л. сливочного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, паприка, соль.*

Способ приготовления

Ломтики хлеба обжарить с двух сторон в микроволновой печи в течение 20 секунд при максимальной мощности.

Зелень петрушки вымыть и измельчить. Луковицу очистить и мелко нарезать. Плавленый сыр натереть на крупной терке.

Сыр, петрушку, лук, черный молотый перец, паприку и соль перемешать. Четыре ломтика хлеба смазать сливочным маслом, выложить полученную массу, накрыть оставшимися ломтиками.

Тосты поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 40 секунд при максимальной мощности.

Супы, борщи, щи

Полезные советы:

• Для приготовления супа в микроволновой печи следует брать посуду большого размера, например глубокие кастрюли.

• Если в рецепте рекомендуется закрыть кастрюлю крышкой, то надо брать крышки с отверстием для выхода пара. Если такой посуды нет, можно просто неплотно закрывать обычную крышку.

• Следует помнить, что перед приготовлением блюда, в котором присутствуют горох или фасоль, эти продукты надо предварительно замочить в воде. В противном случае фасоль и горох не успеют свариться.

• Продукты рекомендуется нарезать одинаковыми по величине и толщине кусочками.

• Нужно учитывать, что некоторые твердые овощи, например свекла или морковь, варятся дольше, чем картофель, помидоры или капуста.

Суп с копченым окороком и горошком

Ингредиенты: *3 стакана мясного бульона, 3 ломтика копченого окорока, 2 моркови, 3 ст. л. свежего зеленого горошка, 1 пучок зеленого лука, 1 лавровый лист, зелень укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Укроп и зеленый лук помыть и измельчить. Морковь почистить и нарезать тонкой соломкой. В глубокую кастрюлю положить зеленый горошек, морковь и зеленый лук, налить готовый мясной бульон и поместить в микроволновую печь. Варить 5 минут при максимальной мощности.

Копченый окорок мелко нарезать и добавить в кастрюлю. Суп посолить и поперчить по вкусу, добавить лавровый лист. Кастрюлю снова поместить в печь и прогревать в течение 4 минут при полной мощности.

Измельченную зелень укропа можно добавить перед подачей к столу.

Суп с копченостями

Ингредиенты: *200 мл мясного бульона, 100 г копченого сала с прослойками мяса, 3 помидора, 1 луковица, $^1/_2$ моркови, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, зелень петрушки, зелень укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Чеснок и морковь очистить и натереть на крупной терке. Зелень укропа и петрушки помыть и измельчить. Помидоры нарезать кружочками, сало – кубиками, а лук – полукольцами.

Сало и лук поместить в глубокую кастрюлю и прогревать в микроволновой печи в течение 1 минуты при максимальной мощности. Затем добавить чеснок и морковь и поставить в печь еще на 3 минуты.

После этого положить кусочки помидоров и влить бульон. Суп посолить и поперчить по вкусу и варить в микроволновке еще 2 минуты.

Лист лавровый и зелень петрушки и укропа добавить в кастрюлю за 30 секунд до окончания варки.

Суп с беконом и чечевицей

Ингредиенты: *4 стакана горячей воды, 300 г бекона, 1 стакан чечевицы, 2 моркови, 2 луковицы, 2 бульонных кубика, зелень петрушки, перец, соль.*

Способ приготовления

Зелень петрушки промыть и мелко нарезать.

Бекон нарезать мелкими кусочками, поместить в кастрюлю и прогревать в микроволновой печи в течение 4 минут на максимальном уровне мощности. После этого половину кусочков бекона выложить на отдельную тарелку.

Чечевицу перебрать и тщательно промыть в теплой воде. Лук и морковь очистить и измельчить. Бульонные кубики развести в горячей воде.

Чечевицу, морковь, лук и бульон добавить в кастрюлю с оставшимся беконом. Кастрюлю закрыть крышкой и поместить в печь, где готовить при максимальной мощности до мягкости чечевицы. В процессе приготовления рекомендуется несколько раз перемешать суп.

Суп остудить и отлить немного бульона в отдельную посуду. Половину овощей соединить с этим бульоном и сделать пюре. Получившееся пюре добавить в кастрюлю с супом, положить оставшийся бекон, мелко нарезанную петрушку, посолить и поперчить по вкусу.

Кастрюлю поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 1 минуты при максимальной мощности.

Суп-пюре с помидорами и беконом

Ингредиенты: *400 г куриного бульона, 200 г бекона, 3 помидора, 1 морковь, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок укропа, 2 ст. л. топленого масла, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, черный молотый перец, карри, соль.*

Способ приготовления

Бекон нарубить мелкими кубиками, предварительно срезав кожу. Зеленый лук и укроп помыть и измельчить. Лук смешать с беконом, положить в кастрюлю с топленым маслом и поместить на 5 минут в микроволновую печь на максимальный уровень мощности.

Морковь очистить, нарезать тонкими кружками и добавить к бекону с луком. После этого тушить еще 5 минут в посуде с закрытой крышкой на том же уровне мощности.

Затем добавить в кастрюлю муку, тщательно перемешать до исчезновения комочков, положить предварительно нарезанные дольками помидоры и влить куриный бульон. Суп поместить в печь и варить при полной мощности под закрытой крышкой в течение 5 минут.

После этого добавить в суп сметану, карри, черный молотый перец, укроп и соль. Варить еще 5 минут в микроволновой печи при той же мощности.

Суп с фасолью и беконом

Ингредиенты: *3 стакана мясного бульона, 4 ст. л. фасоли, 3 ломтика копченого бекона, 2 моркови, 1 пучок зеленого лука, 1 лавровый лист, укроп, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Зеленый лук и укроп промыть и измельчить. Морковь очистить и натереть на крупной терке.

В глубокую кастрюлю налить готовый мясной бульон, добавить фасоль, морковь и зеленый лук. Кастрюлю поместить в микроволновую печь и прогревать при максимальной мощности в течение 5 минут.

Бекон нарезать кубиками и положить в суп. Добавить лавровый лист, перец, соль и варить еще 4 минуты при той же мощности.

Перед подачей к столу посыпать зеленью укропа.

Суп с фасолью, салом и грушами

Ингредиенты: *4 стакана воды, 4 клубня картофеля, 500 г стручковой зеленой фасоли, 300 г ветчинного сала, 3 груши, 1 пучок петрушки, 1 веточка чабра, белый молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Стручки фасоли разрезать на 3–4 части. Сало нарезать кубиками, а груши – ломтиками, предварительно отделив сердцевину и семена.

Картофель помыть, очистить, нарезать тонкими пластинами, поместить в глубокую кастрюлю, залить водой, посолить и поставить в микроволновую печь на 10 минут на средний уровень мощности.

К отваренному картофелю добавить сало, фасоль, груши и чабер. Посолить, поперчить по вкусу и варить, закрыв крышкой, в течение 20 минут при средней мощности. Суп следует периодически помешивать.

После приготовления чабер необходимо вынуть из кастрюли и добавить измельченную петрушку.

Совет. Если для супа взяты груши мягких сортов, то их можно добавить в кастрюлю за 10 минут до окончания варки.

Суп с фрикадельками

Ингредиенты: *2 стакана мясного бульона, 200 г говяжьего фарша, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. риса, 1 куриное яйцо, измельченная зелень укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Рис перебрать и промыть. Лук и чеснок очистить и натереть на терке. Говяжий фарш смешать с чесноком, луком, рисом и яйцом, посолить и поперчить по вкусу. Сформовать фрикадельки среднего размера.

В глубокую кастрюлю влить готовый мясной бульон и довести его в микроволновой печи на максимальном уровне мощности до кипения. В бульон положить фрикадельки и варить в течение 2 минут при средней мощности.

Перед подачей к столу посыпать измельченной зеленью укропа.

Совет. В данном рецепте фрикадельки можно отварить в овощном бульоне с добавлением томатного соуса.

Суп с колдунами

Ингредиенты: *10 стаканов воды, 400 г любого мяса, 250 г говядины, 250 г свинины, 2 луковицы, 1 морковь, 6 ст. л. муки, 1 куриное яйцо, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Зелень петрушки измельчить.

В глубокую кастрюлю налить воду, положить морковь и мясо (любое). Поместить кастрюлю в микроволновую печь и готовить в течение 10–12 минут при средней мощности. В процессе приготовления необходимо 3–4 раза добавлять по $^1/_2$ стакана холодной воды.

Фарш для колдунов готовится следующим образом. Свинину, говядину и лук нужно дважды пропустить через мясорубку, затем добавить немного воды, посолить и поперчить по вкусу и тщательно перемешать.

В отдельной посуде смешать муку, воду, соль и сырое яйцо. Замесить крутое тесто, раскатать его тонким слоем и вырезать стаканом кружочки. Затем на эти кружочки выложить фарш и защипнуть края, как у пельменей.

Готовые колдуны нужно опустить на несколько секунд в кипящую воду. После этого их можно положить в бульон и варить в микроволновой печи в течение 4 минут при средней мощности.

Перед подачей к столу суп можно украсить измельченной зеленью петрушки.

Суп с индейкой и рисом

Ингредиенты: *4 стакана воды, 200 г мяса индейки, 1 ст. л. риса, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. маргарина, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Мясо индейки промыть, нарезать кусочками, положить в кастрюлю, залить водой и посолить. Варить в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 5 минут, при необходимости снимая пену.

Корни сельдерея и петрушки, лук и морковь очистить, нарезать кубиками и прожарить в маргарине в течение 1 минуты при средней мощности.

В готовый бульон добавить рис, предварительно очищенный и нарезанный картофель, поджаренные овощи и коренья, лавровый лист, поперчить и варить при средней мощности еще 3 минуты.

Совет. Рис можно заменить тонкой вермишелью. По желанию можно добавить молотый мускатный орех и паприку.

Суп с курицей и кукурузой

Ингредиенты: *6 стаканов куриного бульона, 4 куриные грудки, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. воды, $^1/_2$ ч. л. молотого имбиря, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Филе из куриных грудок поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 5 минут при максимальной мощности. После этого филе нарезать ломтиками.

Готовый куриный бульон налить в глубокую кастрюлю, добавить консервированную кукурузу, мелко нарезанный лук и молотый имбирь. Варить в печи в течение 10 минут при полном уровне мощности.

Муку смешать с водой и тщательно перемешать до образования однородной массы, положить в суп. После этого кастрюлю снова поместить в микроволновку на 5 минут. После того как суп закипит, добавить нарезанные куриные грудки, посолить и поперчить по вкусу.

Суп куриный с пшеном

Ингредиенты: *4 стакана куриного бульона, 200 г вареного куриного мяса, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. пшена, 1 ст. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, измельченная зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Овощи помыть, очистить и нарезать (картофель – соломкой, морковь – кружочками, лук – кольцами). Пшено промыть в теплой воде. Вареное куриное мясо нарезать кубиками.

В кастрюлю положить сливочное масло, лук и морковь и прогревать в течение 2 минут в микроволновой печи при максимальной мощности.

После этого добавить картофель, пшено, залить бульоном и варить 2 минуты при полном уровне мощности.

Затем положить в суп мясо, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Прогревать в печи в течение 1 минуты, переведя уровень мощности на средний.

Перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Суп со сливками и мускатным орехом

Ингредиенты: *3 стакана воды, 100 г куриного мяса, 1 морковь, 1 ст. л. риса, 1 ст. л. свежего зеленого горошка, 1 ст. л. густых сливок, 1 ст. л. сливочного масла или маргарина, 2 куриных яйца, 1 пучок зеленого лука, 2 горошины черного перца, $^1/_2$ ч. л. молотого мускатного ореха, зелень петрушки или укропа, соль.*

Способ приготовления

Куриное мясо хорошо промыть в горячей воде, нарезать кусочками, положить в глубокую кастрюлю и залить водой. Рис промыть и добавить к мясу. Кастрюлю поместить в микроволновую печь на 10 минут. Мощность должна быть максимальной. Периодически необходимо снимать пену.

Морковь очистить и нарезать соломкой. Зеленый лук измельчить. В кастрюлю добавить морковь и зеленый горошек, посолить по вкусу. Поставить в микроволновку и варить еще 5 минут при полной мощности.

После этого в бульон положить горошины черного перца, зеленый лук и прогревать еще 50 секунд.

Яйца взбить со сливками в отдельной посуде из огнеупорного материала. Добавить соль и молотый мускатный орех, тщательно перемешать. Сливочное масло растопить в печи и смешать с яйцами и сливками. После этого запекать в течение 1 минуты при средней мощности.

Получившийся омлет нарезать кусочками и положить в каждую тарелку с супом перед подачей к столу. Посыпать заранее измельченной зеленью укропа или петрушки.

Суп с говяжьим языком

Ингредиенты: *100 г говяжьего языка, 1 стакан белого вина, 200 г цветной капусты, 100 г брокколи, 1 луковица, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. белого соуса, $^1/_2$ ст. л. томатного соуса, 1 стакан сливок, 1 веточка розмарина, $^1/_2$ ч. л. молотого мускатного ореха, $^1/_2$ ч. л. сахара, 1 ч. л. лимонного сока, 3 ч. л. измельченной петрушки, черный молотый перец, кайенский перец, соль.*

Способ приготовления

Говяжий язык нарезать мелкими кубиками. Цветную капусту и брокколи хорошо промыть и немного обсушить на полотенце. Морковь и лук очистить и измельчить. Белый соус смешать со сливками.

Сливочное масло, белое вино, розмарин и лавровый лист перемешать в кастрюле и добавить овощи. После этого кастрюлю поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 12 минут при максимальном уровне мощности.

В суп положить нарезанный говяжий язык и смесь из белого соуса со сливками. Затем посолить, поперчить по вкусу, добавить мускатный орех, кайенский перец, сахар, лимонный сок и томатный соус. Варить в печи в течение 6 минут при полной мощности.

Перед подачей к столу украсить зеленью петрушки.

Суп с сосисками и картофелем

Ингредиенты: *7 стаканов воды, 6 клубней картофеля, 4 сосиски, 1 стакан сметаны, 2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. топленого масла, 1 пучок зеленого лука, укроп, черный молотый перец, лавровый лист, соль.*

Способ приготовления

Картофель очистить, нарезать соломкой и отварить в подсоленной воде в течение 5 минут в микроволновой печи при максимальной мощности. Затем размять вилкой до образования пюре и положить в отвар, добавив топленое масло. После этого прогревать еще 1 минуту при той же мощности.

Укроп и зеленый лук помыть и измельчить. Сосиски нарезать кружочками.

Маргарин растопить в печи при средней мощности и обжарить в нем сосиски и зеленый лук.

В суп положить сметану, обжаренные с луком сосиски и лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу. Прогревать в течение 40 секунд на максимальном уровне мощности.

Измельченную зелень укропа добавить перед подачей на стол.

Суп-солянка по-испански

Ингредиенты: *8 стаканов мясного бульона, 500 г говядины, 2 соленых огурца, 1 луковица, 6 зеленых оливок, $^1/_2$ кочана белокочанной капусты, 2 ст. л. томатной пасты, 1 стакан оливкового масла, $^1/_2$ стакана сметаны, 2 ч. л. паприки, 2 горошины черного перца, 1 лавровый лист, соль.*

Способ приготовления

В глубокую кастрюлю влить готовый мясной бульон и прогревать его в микроволновой печи в течение 4 минут при максимальной мощности.

Мясо нарезать небольшими кусочками и положить в бульон. Кастрюлю накрыть крышкой и поместить в печь на 18–20 минут, не снижая уровня мощности. Через 10 минут после начала варки в бульон следует положить горошины черного перца.

Лук очистить и нарезать кубиками. Капусту нашинковать. Оливки и огурцы нарезать кружочками.

На газовой плите в сковороде пассеровать лук в масле до тех пор, пока он не станет прозрачным. После этого добавить капусту и тушить 10 минут. Затем добавить соль, паприку и томатную пасту.

В бульон положить огурцы и оливки, лавровый лист и тушеную капусту. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в микроволновку на 10 минут. Мощность должна быть максимальной.

Из солянки вынуть лавровый лист. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Суп-лапша по-итальянски

Ингредиенты: *3 стакана мясного бульона, 100 г ветчины, 4 ст. л. вареной яичной вермишели, 1 морковь, 2 помидора, 1 пучок зеленого лука, 100 г цуккини, 1 стакан белого вина, 2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. натертого сыра, 1 ч. л. измельченной зелени базилика, $^1/_2$ ч. л. сахара, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Зеленый лук и ветчину измельчить. Помидоры помыть, очистить от кожицы и семян и нарезать кубиками.

Цуккини и морковь очистить, нарезать мелкими кусочками, положить вместе с зеленым луком в глубокую кастрюлю, влить вино и готовить в микроволновой печи в течение 8 минут при максимальной мощности.

Помидоры смешать с томатной пастой и добавить к овощам. Затем влить в кастрюлю мясной бульон, положить ветчину, накрыть крышкой и поместить в печь на 6 минут, не меняя мощности.

После этого в суп положить отварную вермишель, сахар, перец и соль. Варить 6 минут при той же мощности.

Натертый на крупной терке сыр и измельченный базилик следует добавить в суп перед подачей к столу.

Суп «Чорбе»

Ингредиенты: *4 стакана воды, 6 клубней картофеля, 1 куриная грудка, 2 корня петрушки, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. 3%-ного уксуса, красный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Куриную грудку хорошо промыть, поместить в глубокую кастрюлю, залить водой, посолить и варить в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 10–12 минут. Затем вынуть мясо, остудить его и нарезать мелкими кусочками.

Картофель, морковь, лук и корни петрушки очистить и измельчить. В специальную посуду из огнеупорного материала положить сливочное масло, морковь, лук и корни петрушки, поместить в печь и готовить при максимальной мощности в течение 5 минут, постоянно помешивая. Затем влить уксус и прогревать до тех пор, пока он не выпарится.

В готовый куриный бульон положить картофель и прогревать в микроволновке 5 минут. После этого добавить овощи и муку, посолить и поперчить по вкусу и варить еще 10 минут при той же мощности.

Кусочки куриного мяса выложить в тарелки перед подачей на стол. Суп заправить сметаной.

Суп «Харчо»

Ингредиенты: *4 стакана воды, 200 г баранины, 1 ст. л. риса, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. сливочного масла, 2 сушеных чернослива, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 1 пучок зелени кинзы, 1 ч. л. хмели-сунели, молотый жгучий красный перец, соль.*

Способ приготовления

Петрушку и кинзу помыть, нарезать и смешать с измельченными луком и чесноком. Поместить в специальную посуду из огнеупорного материала, добавить томатную пасту, масло, хмели-сунели и прогревать в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 50 секунд.

Мясо тщательно промыть, нарезать небольшими кусками, положить в глубокую кастрюлю, залить 1 стаканом воды, посолить и варить в печи в течение 5 минут. Мощность должна быть максимальной.

Чернослив обдать кипятком. Рис промыть.

В кастрюлю с бульоном положить приготовленную смесь, добавить рис, чернослив, посолить и поперчить по вкусу и долить оставшуюся воду. Кастрюлю закрыть крышкой и поместить в микроволновку, где варить 4 минуты при максимальной мощности.

Суп «Пити»

Ингредиенты: *2 стакана воды, 200 г баранины, 1 кусочек курдючного сала, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. гороха, соль.*

Способ приготовления

Горох замочить в воде на 2 часа.

Мясо помыть, нарезать небольшими кусками, залить водой, посолить, положить в глубокую кастрюлю и варить в микроволновой печи в течение 15 минут при средней мощности. При необходимости следует снимать пену.

Курдючное сало, картофель и лук нарезать небольшими кусочками. Смешать с горохом и нарезанным соломкой сладким перцем и добавить в бульон. После этого варить суп еще 5 минут.

Затем влить томатную пасту и прогревать в течение 2 минут на том же уровне мощности.

Суп «Деревенский»

Ингредиенты: *3–4 стакана воды, 1 клубень картофеля, 1 луковица, 1 небольшой кусочек копченого сала, 2 ст. л. квашеной капусты, 2 ст. л. густых сливок или сметаны, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук и картофель почистить и нарезать кубиками. Капусту промыть и отжать.

Сало нарезать небольшими кусочками, положить в глубокую кастрюлю, добавить лук и поместить в микроволновую печь, где прогревать в течение 2 минут при максимальной мощности.

После этого в кастрюлю добавить капусту, картофель, налить воду, посолить и поперчить по вкусу. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в печь еще на 4 минуты, не снижая мощности.

Перед тем как подать суп к столу, надо заправить его сметаной или сливками и посыпать предварительно измельченной петрушкой.

Суп «Русский»

***Ингредиенты**: 200 мл мясного бульона, 5 ст. л. зеленого консервированного горошка, 50 г копченого окорока, 1 помидор, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. сливочного масла, укроп, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Зеленый лук и укроп промыть и измельчить. Копченый окорок нарезать кубиками, помидор – кружочками.

Сливочное масло смешать с зеленым луком, положить в глубокую кастрюлю и прогревать в микроволновой печи в течение 50 секунд при максимальной мощности.

После этого в кастрюлю влить бульон, добавить зеленый консервированный горошек, посолить, поперчить и поместить в печь на 5 минут.

Затем добавить в суп окорок и помидор, накрыть кастрюлю крышкой и варить еще 3 минуты при полной мощности.

Суп украсить измельченным укропом.

Суп «Фермерский»

Ингредиенты: *5 стаканов куриного бульона, 2 стакана свежего зеленого горошка, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 300 г ветчины, 1 ст. л. маргарина, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук и картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Петрушку помыть и измельчить.

В глубокую кастрюлю положить маргарин и лук, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 3 минут при максимальной мощности. Добавить к луку половину готового куриного бульона, зеленый горошек и варить еще 10 минут при той же мощности.

После этого примерно половину сваренного гороха вынуть шумовкой, размять и снова поместить в бульон. Оставшуюся половину бульона влить в кастрюлю, посолить, поперчить по вкусу, добавить мелко нарезанную ветчину и картофель, накрыть крышкой и поставить в печь на 7 минут. Прогревать при максимальной мощности.

Украсить зеленью петрушки.

Суп «Нежный»

Ингредиенты: *400 мл воды, 300 г куриного мяса, 1 морковь, 1 луковица, 1 клубень картофеля, петрушка, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Морковь очистить. Картофель и лук очистить, помыть и нарезать кубиками.

Петрушку измельчить.

Куриное мясо тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю, залить водой и варить в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 5 минут. При необходимости снимать образовавшуюся пену.

В готовый бульон добавить морковь целиком, картофель, лук, поперчить, посолить по вкусу и прогревать в течение 5 минут при той же мощности.

Перед подачей на стол блюдо посыпать петрушкой.

Суп по-цыгански

Ингредиенты: *4 стакана воды, 150 г консервированной фасоли, 1 луковица, 3 помидора, 2 клубня картофеля, 70 г копченого сала, 70 г копченой колбасы, 1 ст. л. растительного масла, зелень укропа, красный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук, картофель и помидоры очистить, помыть и нарезать кубиками. Сало и колбасу нарезать соломкой. Зелень укропа измельчить.

Копченое сало положить в глубокую кастрюлю, добавить растительное масло и поместить в микроволновую печь, где прогревать в течение 1 минуты при максимальной мощности.

В кастрюлю добавить лук, картофель и помидоры и оставить в печи еще на 3 минуты, не снижая мощности.

После этого влить воду, посолить, поперчить по вкусу, добавить фасоль и копченую колбасу и закрыть крышкой. Варить в микроволновке в течение 2 минут при полной мощности. Затем мощность снизить до средней и прогревать еще 2 минуты.

Украсить зеленью укропа.

Суп по-аварски

Ингредиенты: *4 стакана воды, 200 г свежей баранины, 2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 куриное яйцо, 1 лавровый лист, 1 ч. л. лимонного сока, зелень петрушки, молотый жгучий красный перец, соль.*

Способ приготовления

Картофель, морковь и лук очистить, помыть и нарезать мелкими кубиками. Зелень петрушки измельчить.

Мясо тщательно промыть в теплой воде, нарезать, положить в кастрюлю, залить водой и поместить в микроволновую печь. Варить при максимальной мощности в течение 5 минут.

Картофель, морковь, лук, лавровый лист и зелень петрушки добавить в бульон, посолить и поперчить по вкусу. Закрыть крышкой и варить при максимальной мощности в течение 1 минуты.

Лимонный сок добавить к яйцу и хорошо взбить. После этого влить немного бульона и получившуюся смесь добавить в суп. Прогреть, не доводя до кипения.

К столу суп подается сразу после приготовления.

Суп с кальмарами и рисом

Ингредиенты: *4 стакана воды, 200 г кальмаров, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 лавровый лист, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. риса, черный молотый перец, красный молотый перец, карри, соль.*

Способ приготовления

Кальмары, картофель, корни петрушки и сельдерея, лук и морковь очистить, помыть и нарезать крупными кусочками. Положить в глубокую кастрюлю, смешать со сливочным маслом и поставить в микроволновую печь. Прогревать в течение 4 минут при максимальной мощности.

После этого влить воду и варить 2 минуты. Затем добавить рис, лавровый лист, черный и красный молотый перец, карри, соль. Накрыть крышкой и держать в микроволновке в течение 2 минут, снизив мощность до средней.

Суп с креветками

Ингредиенты: *1 стакан воды, 1 стакан молока, 100 г креветок, 3 помидора, 1 луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 ч. л. острого кетчупа, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. водки, зелень укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Креветки очистить. Зелень укропа измельчить. Лук нарезать тонкими колечками.

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками и положить в кастрюлю с разогретым сливочным маслом. Лук обвалять в муке и добавить к помидорам. Кастрюлю поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 1 минуты при средней мощности.

После этого добавить воду, молоко, кетчуп и держать в печи еще 1 минуту, повысив мощность до максимальной.

Затем в кастрюлю положить креветки, добавить водку, перец, соль, закрыть крышкой и варить при средней мощности в течение 3 минут.

Сметану тщательно перемешать с укропом и заправить готовый суп перед подачей к столу.

Суп с лососем

Ингредиенты: *4 стакана овощного бульона, 250 г филе лосося, 1 луковица, 1 клубень картофеля, 6 каперсов, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. цедры лимона, натертой на мелкой терке, 1 ч. л. томатной пасты, $^1/_2$ ч. л. пасты из анчоусов, 1 пучок петрушки, 1 зубчик чеснока, 2 веточки тимьяна, 2 веточки эстрагона, 2 веточки укропа, белый молотый перец, соль.*

Способ приготовления

В глубокую кастрюлю положить 1 ложку сливочного масла и добавить предварительно очищенный и измельченный лук. Прогревать в микроволновой печи в течение 5 минут на максимальной мощности.

Картофель помыть, очистить, мелко нарезать и добавить в кастрюлю. Влить овощной бульон, накрыть крышкой и поставить в печь на 10 минут, не снижая мощности.

Чеснок очистить, пропустить через чеснокодавилку, смешать с лимонной цедрой, томатной пастой, пастой из анчоусов, петрушкой и измельченными каперсами. Все тщательно перемешать до образования однородной массы, посолить, поперчить по вкусу, добавить 1 столовую ложку сливочного масла.

Картофель размять до образования пюре. В кастрюлю с бульоном положить филе лосося и добавить получившуюся смесь.

Укроп, тимьян и эстрагон измельчить и украсить суп перед подачей на стол.

Совет. Сливочное масло можно заменить оливковым, а вместо филе лосося использовать филе любой красной рыбы.

Суп с морским чертом

Ингредиенты: *1 стакан рыбного бульона, 2 стакана овощного бульона, 4 куска рыбы морской черт, 2 стебля лука-шалота, 1 зубчик чеснока, 1/2 желтой паприки, 1/2 красной паприки, 1/2 лимона, 2 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана белого сухого вина, 2 ст. л. сметаны, 1 лавровый лист, 1 пучок укропа, шафран, соль.*

Способ приготовления

Укроп измельчить. Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Лук-шалот и паприку мелко нарезать. Из лимона выжать сок, цедру натереть на мелкой терке.

В глубокую кастрюлю положить сливочное масло, чеснок, паприку и лук-шалот. Тушить, не накрывая крышкой, в микроволновой печи в течение 5 минут при максимальной мощности.

Рыбу сбрызнуть лимонным соком, положить в кастрюлю с тушеным чесноком и луком, посолить и прогревать в течение 2 минут при той же мощности.

После этого добавить лимонную цедру, лавровый лист и щепотку шафрана, налить сухое белое вино, рыбный и овощной бульон. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в печь на 6 минут. Мощность должна оставаться максимальной.

Готовый суп украсить зеленью укропа. Подавать со сметаной.

Щи с осетриной

Ингредиенты: *4 стакана воды, 200 г филе осетра, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 2 ст. л. квашеной капусты, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук, морковь и корень петрушки промыть, очистить и измельчить. Затем положить на специальное блюдо из термоустойчивого материала и обжаривать в растительном масле в течение 1 минуты при средней мощности. После этого добавить томатную пасту и прогревать еще 20 секунд при той же мощности.

Филе осетра промыть, разрезать на 4 куска, положить в глубокую кастрюлю, залить водой и поместить в микроволновую печь. При максимальной мощности довести до кипения, затем снизить мощность до среднего уровня и прогревать в течение 3 минут.

После этого рыбу вынуть. В бульон положить капусту. Варить в течение 2 минут на том же уровне мощности.

В бульон положить лук, морковь, корень петрушки, лавровый лист, перец и соль. Поместить кастрюлю на 30 секунд в микроволновку, после чего добавить куски рыбы. Варить 30 секунд при максимальном уровне мощности.

Рыбная солянка

Ингредиенты: *2 крупные щуки, 1 лимон, 1 луковица, 3 соленых огурца, 3 свежих шампиньона, 4 помидора, 12 черных маслин, 1 корень петрушки, 1 пучок петрушки, 1 пучок укропа, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. измельченных каперсов, 4 ст. л. сметаны, 100 г крабов, $^1/_2$ стакана муки грубого помола, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук, зелень укропа и петрушки измельчить. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу и тоже измельчить. Соленые огурцы и корень петрушки нарезать кубиками, шампиньоны – тонкими полосками. Из лимона выжать сок.

Щуку очистить от чешуи, мякоть отделить от костей, нарезать кусочками, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Из рыбных голов и костей сварить 3 стакана бульона.

В специальную посуду из огнеупорного материала положить сливочное масло и лук. Прогревать в микроволновой печи в течение 5 минут при максимальной мощности.

После этого добавить грибы, помидоры, огурцы и корень петрушки, посолить и поперчить.

Овощи и грибы готовить в микроволновой печи при средней мощности в течение 12 минут. Один раз перемешать и добавить немного рыбного бульона. Затем положить кусочки рыбы и крабы.

В небольшом количестве холодной воды развести муку и перемешать с предварительно измельченной петрушкой. Получившуюся смесь добавить в суп. Солянку поместить в микроволновку и готовить в течение 7 минут. После этого добавить измельченные каперсы, маслины и сметану.

Перед тем как подать суп к столу, украсить укропом.

Рыбный борщ

Ингредиенты: *4 стакана воды, 2 крупных карася, 200 г белокочанной капусты, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Капусту нашинковать. Морковь, лук, корни сельдерея и петрушки помыть, очистить и мелко нарезать.

Свеклу вымыть, прогревать в кожуре в микроволновой печи в течение 5 минут при максимальной мощности. После этого остудить, очистить и нарезать соломкой.

Лук обвалять в муке и прожарить в масле.

В глубокую кастрюлю положить измельченные морковь и коренья, залить их водой и довести до кипения. Затем добавить капусту, лук и свеклу. Прогревать в печи при максимальной мощности в течение 5 минут.

Рыбу очистить от чешуи, промыть, выпотрошить, посолить, обвалять в муке и поместить на специальную тарелку из термоустойчивого материала. Обжарить в микроволновке при средней мощности с двух сторон.

Добавить в борщ томатную пасту, лавровый лист, посолить и поперчить по вкусу, добавить рыбу и прогревать в течение 6 минут при той же мощности.

Суп «Грибное лукошко»

Ингредиенты: *1 стакан куриного бульона, 1 стакан молока, 1/2 стакана сливок, 4 свежих гриба, 4 луковицы лука-шалота, 2 желтка, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук-шалот нарезать кольцами, грибы – тонкими ломтиками. В глубокой кастрюле разогреть масло, выложить грибы и лук.

Пассеровать при закрытой крышке в течение 3 минут при максимальной мощности.

После этого в кастрюлю влить бульон, молоко и варить еще 5 минут, не снижая мощности.

В отдельной посуде растереть муку с небольшим количеством воды. Смесь добавить в суп при постоянном помешивании, чтобы избежать возникновения комочков. Держать в микроволновке еще 2 минуты при той же мощности.

Желтки взбить со сливками и влить в горячий суп. Затем добавить перец и соль, хорошо размешать и варить при максимальной мощности в течение 3 минут.

Суп «На лесной опушке»

Ингредиенты: *2 стакана воды, 3 свежих шампиньона, 1 клубень картофеля, 1 желток, 1 луковица, 1 лавровый лист, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. муки, 2 ст. л. сметаны, укроп, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Зелень укропа помыть и измельчить. Шампиньоны, лук и картофель очистить и нарезать кубиками.

В глубокую кастрюлю положить сливочное масло, грибы, лук и картофель. Поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 2 минут при максимальной мощности. После этого в кастрюлю налить воду, поперчить и посолить по вкусу и добавить лавровый лист.

В отдельной посуде растереть желток, муку и сметану, добавить измельченный укроп и тщательно перемешать. Полученную смесь добавить в суп и варить еще 40–50 секунд, не понижая мощности.

Суп по-флорентийски

Ингредиенты: *$^1/_2$ стакана мясного бульона, $^1/_2$ стакана молока, 3 шампиньона, 1 луковица, 1 желток, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сливок, 1 ст. л. муки, шпинат, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить и измельчить. Грибы и шпинат нарезать и поместить в глубокую кастрюлю из огнеупорного материала. Добавить сливочное масло, лук и чеснок, тщательно перемешать, накрыть крышкой и поместить в микроволновую печь. Прогревать в течение 6 минут при максимальной мощности.

После этого в кастрюлю всыпать муку и хорошо перемешать. Затем добавить бульон и молоко, посолить и поперчить по вкусу. Варить при полной мощности в течение 3 минут.

Довести суп до кипения и добавить разведенный со сливками желток. Прогревать в микроволновке еще 1 минуту при той же мощности.

Борщ по-печерски

Ингредиенты: *2 стакана кваса, 2 свеклы, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1/4 кочана белокочанной капусты, 3 ст. л. Сушеных грибов, 2 ст. л. растительного масла, зелень сельдерея, соль.*

Способ приготовления

Зелень сельдерея помыть и измельчить. Капусту нашинковать. Морковь, лук и корень петрушки почистить и нарезать тонкой соломкой. Сушеные грибы истолочь.

Свеклу проколоть вилкой в нескольких местах, положить в специальную посуду из термоустойчивого материала, поместить в микроволновую печь и запекать в течение 8 минут при максимальной мощности. После этого свеклу остудить, очистить и нарезать соломкой.

Морковь, лук и корень петрушки положить в глубокую кастрюлю, добавить масло и пассеровать в печи в течение 2 минут при полной мощности.

В кастрюлю добавить свеклу, капусту, грибы и соль, залить квасом и тщательно перемешать. Готовить при закрытой крышке в течение 10 минут при той же мощности.

Перед тем как подать борщ к столу, украсить его зеленью сельдерея.

Борщ по-вегетариански

Ингредиенты: *10 стаканов воды, 3 свеклы среднего размера, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1/4 кочана цветной капусты, 1 стакан сушеных измельченных грибов, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. измельченной зелени сельдерея, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Цветную капусту разобрать на соцветия. Лук, морковь и корень петрушки почистить, помыть и нарезать кружочками.

Свеклу наколоть в нескольких местах вилкой, поместить на специальную посуду из огнеупорного материала и запекать в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 10 минут. После этого остудить, очистить и нарезать соломкой.

Овощи положить в глубокую кастрюлю, добавить растительное масло и прогревать в течение 3 минут при той же мощности.

Затем добавить соль, черный молотый перец, сушеные грибы, влить воду и варить при закрытой крышке 10 минут при максимальной мощности.

Украсить зеленью сельдерея.

Совет. Цветную капусту можно заменить белокочанной, а также по желанию добавить помидоры.

Суп с полбой

Ингредиенты: *4 стакана овощного бульона, 6 шампиньонов, 2 луковицы, 1 цуккини, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 100 г полбы (крупы из пшеницы особого сорта), 3 веточки кудрявой петрушки, белый молотый перец, морская соль.*

Способ приготовления

Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Грибы нарезать тонкими ломтиками, лук – колечками, цуккини – кубиками.

В специальную глубокую посуду из огнеупорного материала положить сливочное масло, лук, чеснок, грибы и цуккини. Прогревать в микроволновой печи в течение 2 минут при максимальной мощности.

После этого добавить полбу и поместить в печь на 2 минуты, не меняя уровня мощности. При тушении посуду не накрывать крышкой.

Влить бульон, добавить соль и перец, накрыть крышкой и варить в течение 8 минут при той же мощности.

Перед подачей к столу суп украсить веточками кудрявой петрушки и заправить сметаной.

Суп луковый по-французски

Ингредиенты: *6 стаканов мясного бульона, 4 луковицы, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. маргарина, 3 ст. л. сыра, натертого на крупной терке, молотый мускатный орех, корица, сахар, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Луковицы очистить и мелко нарезать. В специальную посуду из огнеупорного материала положить маргарин, добавить лук и поместить в микроволновую печь. Обжаривать при максимальной мощности в течение 2 минут. После этого добавить муку и держать в печи еще 1 минуту, не меняя уровня мощности.

В глубокую кастрюлю налить бульон, затем выложить сыр и лук, добавить молотый мускатный орех, по щепотке корицы и сахара, посолить и поперчить по вкусу. Накрыть крышкой и варить в микроволновке в течение 1 минуты на среднем уровне мощности.

Суп луковый по-итальянски

Ингредиенты: *6 стаканов куриного бульона, 7 луковиц, 2 дольки лимона, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. муки, петрушка, красный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Петрушку помыть и измельчить. Луковицы очистить и нарезать мелкими кубиками.

В глубокую кастрюлю налить бульон, добавить лук, оливковое масло, красный молотый перец и соль. Поместить в микроволновую печь и готовить при закрытой крышке при максимальной мощности в течение 4 минут.

В отдельной посуде растереть в холодной воде муку до исчезновения комочков. Смесь положить в суп и варить еще 1 минуту, не понижая мощности.

Перед подачей к столу украсить суп дольками лимона и петрушкой.

Суп капустный по-кубански

Ингредиенты: *10 стаканов воды, 1 стакан квашеной капусты, 2 клубня картофеля, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 3 ст. л. пшена, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. томатной пасты, 4 ч. л. сметаны, зелень укропа или петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Зелень петрушки или укропа помыть и измельчить. Пшено перебрать и тщательно промыть водой. Картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Чеснок пропустить через чеснокодавилку и растереть с зеленью.

Капусту промыть водой и мелко нарезать. Нарезанный кольцами лук смешать с томатной пастой и обжаривать с растительным маслом в специальной посуде из термоустойчивого материала в печи в течение 1 минуты. Мощность должна быть максимальной.

В глубокую кастрюлю налить воду и положить картофель и пшено. Поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 5 минут при максимальной мощности.

В кастрюлю добавить капусту, лук с томатной пастой, посолить, поперчить по вкусу и варить 5 минут, периодически помешивая.

Заправить готовый суп сметаной и зеленью с чесноком.

Суп с крапивой

Ингредиенты: *6 стаканов воды, 4 стакана листьев крапивы, 4 стакана листьев щавеля, 1 луковица, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и разрезать на две половинки.

Крапиву и щавель поместить в две отдельные кастрюли, посолить, добавить по 2 стакана воды и варить в течение 50 секунд при средней мощности. После этого листья откинуть на дуршлаг. Затем щавель и крапиву протереть и снова опустить в воду, в которой они варились.

На обычной газовой плите обжарить на сухой сковороде муку.

Луковицу очистить, нарезать колечками и обжаривать в микроволновой печи на сливочном масле в течение 1 минуты при максимальном уровне мощности.

В кастрюлю с отваром листьев добавить муку, лук, масло, посолить и поперчить по вкусу, накрыть крышкой, поместить в микроволновку и варить в течение 5 минут на максимальном уровне мощности. Периодически помешивать.

Сметану смешать с 2 стаканами воды и влить в кастрюлю. Суп довести до кипения.

Перед подачей к столу в каждую тарелку положить по половинке яйца.

Суп с помидорами

Ингредиенты: *2 стакана воды, 3 помидора, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. аджики, укроп, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать мелкими дольками. Укроп вымыть и измельчить.

Морковь, лук, чеснок и корень петрушки очистить и мелко нарезать. Положить в глубокую кастрюлю, добавить сливочное масло, залить 1 стаканом воды. Варить в микроволновой печи в течение 2 минут при максимальной мощности.

После этого добавить в суп аджику, помидоры, посолить и поперчить по вкусу, долить оставшуюся воду и закрыть крышкой. Прогревать в течение 4 минут, не меняя уровня мощности.

Украсить укропом.

Суп с пряностями

Ингредиенты: *3 стакана воды, 4 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 гвоздички, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. томатного соуса, $^1/_2$ ч. л. молотого мускатного ореха, 2 ч. л. измельченного укропа, соль.*

Способ приготовления

Корни петрушки и сельдерея, морковь, картофель и лук очистить и нарезать мелкими кубиками.

В глубокой кастрюле разогреть сливочное масло, положить овощи, посолить, влить воду и тушить в микроволновой печи в течение 2 минут при максимальной мощности.

Муку растереть с небольшим количеством воды до исчезновения комочков. Полученную смесь вылить в бульон. Добавить пряности и томатный соус. Прогревать при полной мощности в течение 1 минуты.

Перед подачей к столу украсить суп укропом.

Суп с корнеплодами

Ингредиенты: *2 стакана воды, 4 моркови, 2 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 репа, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 стакан сливок, укроп, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Чеснок и зелень укропа измельчить. Лук очистить и нарезать кольцами.

Корни петрушки и сельдерея, репу и морковь натереть на крупной терке, положить в глубокую кастрюлю, залить водой и варить при закрытой крышке в микроволновой печи в течение 8 минут на максимальном уровне мощности.

Овощи вынуть из отвара и взбить блендером. После этого соединить с супом, добавить лук, чеснок, сливки, черный молотый перец и соль. Оставить в печи еще на 3 минуты, не меняя уровня мощности.

Украсить суп зеленью укропа.

Суп с тыквой

Ингредиенты: *2 стакана молока, 200 г тыквы, 3 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$ ч. л. молотого мускатного ореха, $^1/_2$ ч. л. корицы, красный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Вынуть из тыквы семена, очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками и положить в глубокую кастрюлю. Добавить сливочное масло и 1 стакан молока. Прогревать в микроволновой печи в течение 5 минут при максимальном уровне мощности.

Кусочки тыквы вынуть из кастрюли, растереть их до образования пюре, опустить в отвар, добавить еще 1 стакан молока, специи и соль. Снова поместить в печь и варить в течение 1 минуты при той же мощности.

Суп «Крестьянский»

Ингредиенты: *4 стакана воды, 2 клубня картофеля, 2 помидора, 1 морковь, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. зеленого консервированного горошка, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, зелень укропа, зелень петрушки, черный молотый перец, 1 лавровый лист, соль.*

Способ приготовления

Чеснок очистить и пропустить через чеснокодавилку. Укроп, петрушку и зеленый лук помыть и измельчить. Помидоры нарезать кружками, морковь и картофель – мелкими кубиками.

В глубокую кастрюлю положить сливочное масло и растопить его в микроволновой печи в течение 20 секунд при максимальной мощности. Добавить чеснок, морковь и зеленый лук. Прожаривать в течение 30 секунд, не понижая уровня мощности.

После этого влить воду, добавить картофель, помидоры и консервированный зеленый горошек. Варить в течение 2 минут при полной мощности.

В суп положить лавровый лист, зелень укропа и петрушки, посолить, поперчить и прогревать еще 1 минуту.

Суп «Дачный»

Ингредиенты: *1 стакан куриного бульона, 1 стакан молока, 1/4 кочана цветной капусты, 3 клубня картофеля, 1 желток, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 5 ст. л. сливок, 1/2 ч. л. лимонного сока, укроп, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Зелень укропа измельчить. Картофель очистить и нарезать кубиками. Так же нарезать цветную капусту.

В глубокую кастрюлю налить готовый куриный бульон, положить цветную капусту и картофель, накрыть крышкой, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 5 минут при максимальной мощности. После этого добавить молоко и довести до кипения, не понижая уровня мощности.

В отдельной посуде растереть муку, маргарин, сливки и желток. Полученную смесь добавить в суп, тщательно перемешать до исчезновения комочков и поставить в печь на 2 минуты.

После этого в суп влить лимонный сок, добавить соль и перец. Прогревать еще 40 секунд при той же мощности.

Украсить зеленью укропа.

Совет. Цветную капусту можно заменить белокочанной.

Суп «Летний»

Ингредиенты: *10 стаканов куриного бульона, 2 помидора, 2 моркови, 2 корня сельдерея, 2 луковицы, 4 клубня картофеля, 150 г брокколи, 2 ст. л. зеленого консервированного горошка, 2 ст. л. топленого масла, 2 ч. л. измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук, морковь, помидоры, картофель и корни сельдерея очистить и нарезать кубиками. Брокколи разобрать на соцветия.

В кастрюлю положить топленое масло и лук. Прогревать в микроволновой печи в течение 2 минут при полной мощности.

Добавить картофель, морковь и корни сельдерея, налить готовый куриный бульон, посолить и поперчить по вкусу. Готовить при максимальной мощности в течение 10 минут. Крышка при этом должна быть закрытой.

Затем в кастрюлю положить помидоры, консервированный зеленый горошек и держать в печи еще 5 минут при той же мощности. После этого добавить брокколи. Прогревать в течение 2 минут.

Украсить зеленью петрушки.

Суп «Варна»

Ингредиенты: *4 стакана воды, 5 сладких перцев, 1 луковица, 6 помидоров, 2 куриных яйца, 2 ст. л. растительного масла, $^1/_2$ ч. л. молотого мускатного ореха, соль.*

Способ приготовления

Помидоры ошпарить горячей водой, снять кожицу и мелко нарезать. Затем поместить в микроволновую печь и готовить, пока не испарится жидкость.

В отдельной посуде взбить яйца до получения пены.

Луковицу очистить, нарезать кубиками, поместить в специальную посуду из термоустойчивого материала и обжаривать на растительном масле в микроволновой печи в течение 5 минут при максимальном уровне мощности.

У сладкого перца удалить семена и плодоножки, нарезать соломкой и положить вместе с помидорами и луком в глубокую кастрюлю. После этого овощи залить водой и посолить. Прогревать в течение 10 минут, снизив уровень мощности до среднего.

В суп добавить мускатный орех и яйца. Тщательно перемешать.

Блюда из мяса, птицы и субпродуктов

Полезные советы:

• У блюда, приготовленного в микроволновой печи, отсутствует румяная корочка. Это происходит из&за того, что сахар и жиры, находящиеся в продуктах, не успевают карамелизоваться. Чтобы придать мясу более аппетитный вид, можно посыпать его паприкой или панировочными сухарями.

• Не следует срезать с поверхности мяса весь жир. Тонкий слой жира лучше сохраняет влагу, и мясо будет более сочным.

• Не стоит мясо солить заранее, так как оно потеряет при этом много сока. Солить его следует в момент приготовления или в самом конце.

Котлеты «Оригинальные»

Ингредиенты: *2 куриные грудки, 2 моркови, 2 луковицы, 2 куриных яйца, 400 г телятины, 2 ломтика белого хлеба, 1 ст. л. 9%-ного уксуса, 1 ст. л. вина, 4 ст. л. молока, 3 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. панировочных сухарей, 2 ч. л. измельченной зелени укропа, 4 ст. л. кулинарного жира, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Телятину и куриные грудки очистить от сухожилий и пленок и нарезать небольшими кусочками.

Лук и морковь очистить, измельчить, поместить вместе с растительным маслом, вином, уксусом, укропом и перцем в специальную посуду, тщательно перемешать. В полученный маринад положить кусочки мяса и поставить в холодильник на 2 часа.

Из яиц, молока, соли и 1 столовой ложки муки замесить тесто.

После этого овощи и мясо вынуть из маринада, добавить хлеб и пропустить через мясорубку. Из полученной массы сформовать котлеты.

Запанировать котлеты в муке, окунуть в приготовленное ранее тесто, затем обвалять в сухарях, поместить на специальный поддон с разогретым кулинарным жиром и обжаривать в микроволновой печи в течение 10 минут при максимальной мощности.

Котлеты «Экспресс»

Ингредиенты: *250 г готового мясного фарша, 1 клубень картофеля, 1 морковь, 1 куриное яйцо, 1 стакан мелко нарезанной белокочанной капусты, 1 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. сливочного масла, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Морковь и картофель очистить, вымыть и натереть на крупной терке.

В отдельной посуде перемешать картофель, морковь, капусту, готовый фарш, яйцо, перец и соль. Из полученной массы сформовать котлеты.

Подготовленные котлеты запанировать в манной крупе, поместить вместе со сливочным маслом на поддон с низкими бортиками и обжаривать в микроволновой печи в течение 10 минут при максимальном уровне мощности.

Котлеты печеночные

Ингредиенты: *250 г говяжьей или свиной печени, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. майорана, 3 стакана мясного бульона, $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ пучка петрушки, молотый мускатный орех (на кончике ножа), черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Петрушку и лук измельчить. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Печень нарезать на куски и измельчить в кухонном комбайне или пропустить через мясорубку, предварительно удалив пленки.

В специальную посуду положить масло, лук и чеснок. Поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 4 минут при максимальной мощности.

После этого добавить молоко и печень и поставить в печь еще на 1 минуту. Затем посыпать панировочными сухарями, специями, солью, тщательно перемешать и поместить на 30 минут в холодильник.

Полученную массу разделить на несколько частей и сформовать из них котлеты. Можно сделать это с помощью двух столовых ложек, смазанных оливковым маслом.

В глубокую кастрюлю налить готовый мясной бульон, нагреть его, поместить туда котлеты и накрыть крышкой. Тушить в течение 4 минут при полной мощности, затем понизить уровень до среднего и тушить еще 4 минуты.

Подавать, посыпав петрушкой.

Антрекоты с грибным фаршем

Ингредиенты: *4 антрекота, 3 шампиньона, 1 луковица, 2 куриных яйца, 1 лимон, 2 ч. л. острой приправы к мясу, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. майонеза, соль.*

Способ приготовления

Лимон разрезать пополам и выжать сок. Грибы и лук пропустить через мясорубку. Яйца взбить миксером или венчиком до пышной пены.

Антрекоты отбить специальным молоточком, надрезать вдоль, натереть со всех сторон острой приправой к мясу, солью и лимонным соком. Поместить в холодильник на 2 часа.

В отдельной посуде перемешать оливковое масло, грибы и лук. Полученным фаршем начинить антрекоты, затем обмакнуть в яйца и прогревать в микроволновой печи в течение 2 минут с каждой стороны. Уровень мощности должен быть максимальным.

После этого антрекоты полить соусом, предварительно приготовленным из лимонного сока, майонеза и остатков фарша и яиц. Прогревать еще 10 минут при той же мощности.

Свинина с черносливом острая

Ингредиенты: *500 г свинины, 3 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 стакан чернослива без косточек, $^1/_2$ стакана сметаны, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. аджики, 2 ст. л. крахмала, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. хмели-сунели, паприка, соль.*

Способ приготовления

Овощи очистить и нарезать (морковь и корень петрушки – соломкой, лук – тонкими кольцами).

Томатную пасту, аджику и сметану смешать с черносливом, лимонным соком, солью и специями. Тщательно перемешать и поместить в микроволновую печь на 1 минуту. Мощность должна быть максимальной.

Мясо нарезать кусочками, отбить с помощью молоточка, посолить, затем нарезать полосками. В специальную посуду из огнеупорного материала налить оливковое масло, нагреть его и добавить свинину. Обжаривать в печи в течение 4 минут при той же мощности.

После этого положить в кастрюлю с мясом морковь, лук и корень петрушки и оставить в печи еще на 40 секунд, понизив уровень мощности до среднего. Затем всыпать крахмал и тщательно перемешать.

Перед подачей на стол мясо разложить по тарелкам и полить ранее приготовленным соусом с черносливом.

Свинина запеченная

Ингредиенты: *1 кг свинины, 200 г копченого окорока, 2 моркови, 6 зубчиков чеснока, красный молотый перец, молотый мускатный орех, соль.*

Способ приготовления

Чеснок и морковь очистить и нарезать (морковь – тонкими полосками, чеснок – кружочками). Окорок нарезать ломтиками.

Мясо нашпиговать: проколоть дырочки и протолкнуть в них кусочки овощей. Ломтики окорока прикрепить к куску свинины шпажками. После этого натереть перцем, мускатным орехом и солью, поместить на специальный поддон и запекать в микроволновой печи в течение 20–25 минут при максимальной мощности.

Свиные ребрышки по-бюргерски

Ингредиенты: *800 г свиных ребрышек, 2 луковицы, 1 грибной бульонный кубик, 3 дольки лимона, $^1/_2$ стакана пива, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. острого томатного соуса, 2 ст. л. топленого сала, 1 ст. л. сухого укропа, черный перец горошком, соль.*

Способ приготовления

Лимонные дольки измельчить блендером. Лук очистить, измельчить, положить в специальную посуду вместе с топленым салом и прогревать в микроволновой печи в течение 1 минуты. Мощность при этом должна быть максимальной.

После этого в ту же посуду поместить нарубленные свиные ребрышки и оставить в печи еще на 5 минут, не понижая уровня мощности.

В отдельную посуду налить пиво, добавить муку и тщательно перемешать до исчезновения комочков. Затем добавить лимонный сок, острый томатный соус и 2 столовые ложки горячей воды.

Смесь добавить к ребрышкам вместе с измельченными лимонными дольками, бульонным кубиком, сухим укропом, солью и 2–3 раздавленными горошинами черного перца. Перемешать и готовить при той же мощности в течение 2 минут.

Говядина в лимонном соусе

Ингредиенты: *600 г говядины, 2 луковицы, 2 моркови, $^1/_2$ лимона, $^1/_2$ стакана несладкого йогурта, 2 ст. л. острого кетчупа, 2 ст. л. Муки, 3 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. измельченной зелени укропа, красный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать кольцами, говядину – соломкой. Мякоть лимона измельчить, цедру натереть на крупной терке.

В специальную посуду с низкими бортиками налить растительное масло и прогревать в микроволновой печи в течение 1 минуты при максимальной мощности. После этого положить в эту посуду кусочки мяса и обжаривать их 3 минуты, не понижая уровня мощности.

Затем к обжаренному мясу добавить овощи и прогревать в микроволновке еще 2 минуты.

После этого говядину тщательно перемешать с мукой, кетчупом, йогуртом, цедрой и мякотью лимона, перцем и солью. Посуду поместить в печь еще на 3 минуты, переместив регулятор мощности на средний уровень.

Перед подачей к столу разложить мясо по тарелкам и украсить зеленью укропа.

Говядина по-бургундски

Ингредиенты: *700 г вареного говяжьего филе, 100 г бекона, 3 маслянистых гриба, 1 зубчик чеснока, 1 пучок зеленого лука с головками, 1 ч. л. сухой приправы, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. измельченной петрушка, 1 стакан красного вина, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Бекон и грибы мелко нарезать. Чеснок порубить. Говяжье филе нарезать ломтиками.

В глубокую кастрюлю положить бекон, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 3 минут при максимальной мощности. После этого добавить в кастрюлю говяжье филе, чеснок, грибы, сухую приправу, целые луковички, перец, соль и муку. Все тщательно перемешать и готовить еще 1 минуту, не понижая уровня мощности.

Затем влить красное вино, накрыть кастрюлю крышкой с отверстием для выхода пара и довести до кипения. После этого переключить регулятор мощности на средний уровень и готовить еще 50 секунд.

Перед подачей на стол блюдо украсить зеленью петрушки.

Телячье филе в ветчинно-шпинатной оболочке

Ингредиенты: *1 небольшой кусок телячьего филе, 2 луковицы, 3 гриба, 2 желтка, 1 взбитый белок, 3 ломтика сырого окорока, 2 ломтика белого хлеба, 2 зубчика чеснока, 500 г шпината, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. топленого масла, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук и чеснок очистить и измельчить. Грибы порубить. Мякиш хлеба замочить в воде на некоторое время, затем достать, отжать и измельчить.

Телячье филе посолить и поперчить по вкусу, положить в сковороду с растопленным маслом и обжаривать на газовой плите в течение 5 минут. После этого остудить.

На отдельной сковороде растопить масло и обжарить до золотистого цвета грибы, лук и чеснок. Добавить сливки и тоже охладить.

В специальную посуду положить шпинат, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 5 минут при максимальной мощности. В это время в отдельной тарелке перемешать размоченный хлеб, желтки и ранее приготовленную грибную массу.

В форму с высокими бортиками поместить ломтики окорока, на них выложить грибной фарш и шпинат, залить белком, а сверху положить филе. Сколоть деревянными палочками и выпекать в микроволновке в течение 10 минут при той же мощности.

Ветчина в томатно-сливочном соусе

Ингредиенты: *300 г ветчины, 5 помидоров, 1 луковица, 1 сладкий перец, 1 зубчик чеснока, 1 стакан сливок, 1 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 ст. л. измельченной петрушки, щепотка сахара, щепотка кайенского перца, соль.*

Способ приготовления

У сладкого перца удалить плодоножку и семена, измельчить. Лук очистить и мелко нарезать. Чеснок пропустить через чеснокодавилку и смешать с солью. У помидоров удалить семена и нарезать мелкими кубиками. Ветчину также нарезать мелкими кубиками.

В глубокую кастрюлю положить лук, перец, чеснок, масло или маргарин. Поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 5 минут при максимальной мощности.

После этого добавить нарезанные помидоры, ветчину, сливки, соль, кайенский перец и сахар. Запекать в печи при той же мощности примерно 6 минут.

Перед подачей на стол украсить петрушкой.

Утка в апельсинном соусе

Ингредиенты: *2 большие утиные грудки, 1 куриный бульонный кубик, 1 апельсин, 2 ч. л. сахара, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. крахмала, 2 ч. л. апельсинового ликера, $^1/_2$ стакана винного красного уксуса, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

В отдельной посуде уксус смешать с сахаром, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 6 минут на среднем уровне мощности. Половина жидкости должна выкипеть.

После этого добавить соевый соус и полученной смесью смочить утиные грудки. Затем положить их в специальную посуду из огнеупорного материала, накрыть сверху листом пергаментной бумаги и поставить в печь на 10 минут, не меняя уровня мощности. Выделившимся при жарке соком следует время от времени поливать грудки.

Апельсин очистить от кожуры и прожилок, которые следует нарезать полосками, залить горячей водой и оставить на некоторое время. Из апельсина выжать сок, добавить его вместе с крахмалом в сок, образовавшийся при жарке.

В посуду с крахмалом и апельсинным соком налить растворенный в неполном стакане воды бульонный кубик. Поместить в печь и прогревать при средней мощности около 3 минут. После этого соус поперчить и посолить по вкусу, а также добавить апельсинный ликер.

Перед подачей на стол грудки разрезать по диагонали, разложить по тарелкам и украсить вымоченными апельсиновыми прожилками.

Блюда из рыбы

Полезные советы:

• Чтобы рыба при чистке не выскальзывала из рук, надо посыпать ее солью.

• Чтобы ускорить процесс очистки рыбы и при этом не уколоться о плавники, можно использовать терку. Это нужно сделать и в том случае, если нет специального ножа для чистки рыбы.

• Вареную рыбу до подачи к столу держат в горячем бульоне, но не более получаса.

Рыба в кляре

Ингредиенты: *300 г морской рыбы, 4 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 куриное яйцо, 1 лимон, зелень укропа, зелень кинзы, черный молотый перец, белый молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Зелень укропа и кинзы помыть и измельчить. Из лимона выжать сок.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, тщательно промыть и разрезать на небольшие куски. После этого вынуть кости и нарезать рыбу полосками. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и оставить на некоторое время.

Яйцо взбить миксером или венчиком, добавить муку, тщательно перемешать до исчезновения комочков.

В полученный кляр обмакнуть полоски рыбы, положить в специальную посуду, предварительно смазанную маслом, поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 4–5 минут при максимальной мощности.

Украсить зеленью петрушки и кинзы.

Рыба в панировке

Ингредиенты: *500 г морской или речной рыбы, 2 ст. л. панировочных сухарей, 5 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. подсолнечного или оливкового масла, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки и кинзы, 1 лимон, черный молотый перец, белый молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Из лимона выжать сок.

Рыбу почистить, удалить внутренности, голову, хвост и плавники, тщательно промыть и нарезать. Смешать в отдельной посуде сухари, соль, черный и белый молотый перец и муку. Куски рыбы сбрызнуть лимонным соком и обвалять в получившейся смеси. После этого полить растительным маслом и поместить в микроволновую печь. Обжаривать до получения золотистой корочки в течение 3 минут при максимальной мощности. Затем перевернуть рыбу на другую сторону и прогревать еще 3–4 минуты при той же мощности.

Перед подачей на стол украсить зеленью петрушки и кинзы.

Рыба в белом вине

Ингредиенты: *500 г морской рыбы, 1 сладкий красный перец, 1 сладкий желтый перец, $^1/_2$ лимона, 3 луковицы, 3 ст. л. белого сухого вина, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. измельченной зелени базилика, черный молотый перец, белый молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать кольцами. У сладкого перца удалить плодоножку и семена, после чего нарезать его тонкими ломтиками. Из лимона выжать сок.

Красный сладкий перец положить в одну кастрюлю, желтый – в другую, лук – в третью. Добавить в кастрюли воду, посолить и поместить в микроволновую печь. Тушить перец в течение 2–3 минут на среднем уровне мощности, лук – не менее 5 минут.

Рыбу очистить от чешуи и плавников, выпотрошить, тщательно промыть холодной водой и нарезать на куски средней величины.

На дно специальной посуды из термоустойчивого материала положить предварительно размягченное сливочное масло и куски рыбы. После этого полить белым сухим вином и лимонным соком, посолить и поперчить по вкусу, накрыть листом фольги и запекать в микроволновой печи в течение 4–5 минут. Мощность должна быть на среднем уровне.

Готовую рыбу остудить прямо в фольге.

Красный и желтый сладкий перец отдельно друг от друга пропустить через мясорубку. В полученную кашицу добавить оставшийся от рыбы сок.

Перед подачей на стол куски рыбы положить на тарелки поверх пюре из красного перца. Сверху выложить пюре из желтого, украсить кольцами тушеного лука и базиликом.

Рыба в сметане

***Ингредиенты**: 500 г морской или речной рыбы, 4 помидора, 2 луковицы, 2 стебля фенхеля, 4 ст. л. сметаны высокой жирности, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, белый молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать кольцами. Помидоры нарезать кружочками, фенхель – вдоль на две части.

Рыбу очистить от чешуи, удалить голову, хвост, плавники и внутренности, тщательно промыть и поделить на небольшие кусочки.

В специальную посуду из огнеупорного материала слоями выложить куски рыбы, лук, помидоры и фенхель. После этого посолить и поперчить по вкусу и добавить сметану. Запекать в микроволновой печи в течение 10–15 минут при средней мощности.

Перед подачей к столу готовое блюдо украсить фенхелем и укропом.

Рыба с картофелем и сливками

Ингредиенты: *500 г речной рыбы, 3 клубня картофеля, $^1/_2$ лимона, 1 куриное яйцо, $^1/_2$ стакана нежирных сливок, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. панировочных сухарей, листья мелиссы, листья эстрагона, черный молотый перец, белый молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Картофель очистить от кожуры и нарезать тонкими ломтиками. Из лимона выжать сок.

Сливки довести до кипения, остудить и смешать со взбитым в пену яйцом и молотым перцем.

Очищенную, выпотрошенную и промытую рыбу сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и положить на смазанный маслом или маргарином специальный поддон. Сверху выложить ломтики картофеля, залить яично-сливочной смесью, сбрызнуть растительным маслом и посыпать панировочными сухарями.

Поддон поместить в микроволновую печь и прогревать в течение 10–15 минут при максимальной мощности.

Перед подачей на стол украсить листьями эстрагона и мелиссы.

Рыба с грибами и сыром

Ингредиенты: *500 г морской рыбы, 1 лимон, 1 луковица, 2 клубня картофеля, 1 куриное яйцо, 4 ст. л. сливочного масла или маргарина, 4 ст. л. мелко нарезанных шампиньонов, 2 ст. л. сыра твердых сортов, натертого на крупной терке, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 2 стакана сметаны или нежирных сливок, черный молотый перец, белый молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Куриное яйцо сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кружками. Картофель и лук очистить и мелко нарезать. Из лимона выжать сок. Шампиньоны сбрызнуть соком лимона.

Очищенную, выпотрошенную и промытую рыбу разделать на филе, сбрызнуть лимонным соком и посолить. Специальный поддон из термоустойчивого материала смазать сливочным маслом или маргарином и выложить на него рыбу. Запекать в микроволновой печи в течение 3–4 минут при максимальной мощности. По истечении этого времени рыбу перевернуть на другую сторону и держать в печи еще 3 минуты.

Дно отдельной посуды смазать сливочным маслом, положить грибы и лук и запекать в микроволновке в течение 5–7 минут, не понижая уровня мощности.

В другой кастрюле смешать сметану или сливки и молотый перец, положить куски рыбы, лук, грибы, картофель и яйцо. Затем посыпать сыром и запекать в печи не более 10 минут при той же мощности.

Вынимая готовую рыбу из посуды, надо стараться не повредить корочку сыра.

Перед подачей на стол куски рыбы разложить по тарелкам, полить сметанным соусом и украсить зеленью укропа.

Рыба с хреном

Ингредиенты: *500 г речной рыбы, 4 ломтика белого хлеба, 1 куриное яйцо, 1 луковица, $^1/_2$ стакана молока или нежирных сливок, 1 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 ст. л. подсолнечного или оливкового масла, 1 ч. л. корня хрена, натертого на мелкой терке или измельченного в блендере, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, листья мелиссы, черный молотый перец, белый молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать и пассеровать в сливочном масле или маргарине. Ломтики хлеба вымочить в кипяченом молоке или сливках.

Рыбу очистить от чешуи, срезать плавники и выпотрошить, не разрезая брюхо. После этого сделать надрез на спинке, удалить хребтовую кость и срезать мякоть.

Срезанную мякоть и пережаренный лук пропустить через мясорубку, добавить к получившемуся фаршу ломтики хлеба, яйцо, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать и нафаршировать рыбу.

Растительным маслом смазать специальный поддон из огнеупорного материала, выложить рыбу и поместить в микроволновую печь. Запекать в течение 10–12 минут при максимальной мощности.

После того как у рыбы образуется золотистая корочка, смазать хреном, сбрызнуть соком, который остался после запекания, и украсить зеленью укропа, петрушки и листьями мелиссы.

Рыба отварная с овощами

Ингредиенты: *500 г морской рыбы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 морковь, 1 луковица, 1 лавровый лист, $^1/_2$ лимона, 3 стакана воды, листья базилика, черный перец горошком, соль.*

Способ приготовления

Лимон разрезать на две части вдоль и выжать сок. Овощи и коренья промыть, очистить и нарезать (морковь – на 3 части, лук – кольцами, корни петрушки и сельдерея измельчить).

Очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу нарезать небольшими порционными кусками, посыпать солью, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 1–2 часа.

В глубокую кастрюлю положить овощи и коренья, добавить перец, лавровый лист и воду и поставить в микроволновую печь.

Прогревать в течение 10 минут при максимальной мощности.

В готовый бульон добавить куски рыбы и снова поместить в печь на 10–12 минут. Мощность должна оставаться на том же уровне.

Перед подачей к столу рыбу разложить по тарелкам, залить бульоном и украсить базиликом.

Рыба, запеченная в «пачке»

Ингредиенты: *300 г морской или речной рыбы, 1 морковь среднего размера, 2 луковицы, 1 лимон, 1 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими кольцами. Из лимона выжать сок.

В отдельной посуде на медленном огне растопить сливочное масло и смешать его с черным молотым перцем и солью.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить голову, плавники и хвост, тщательно промыть под проточной водой, нарезать небольшими кусками и удалить кости.

На специальный поддон из огнеупорного материала поместить лист пергаментной бумаги. На него выложить рыбное филе таким образом, чтобы оно занимало только половину листа бумаги. Сверху выложить морковь и лук, сбрызнуть лимонным соком и предварительно приготовленной из масла с перцем заливкой. После этого посыпать зеленью петрушки и укропа, а свободной половиной пергамента накрыть рыбу, защипнув края.

Поддон поместить в микроволновую печь, где запекать в течение 5–7 минут при максимальной мощности.

Рыба под сырным соусом

Ингредиенты: *500 г речной рыбы, 1 желток, 1/2 стакана воды, 4 ст. л. нежирных сливок, 1 ст. л. сыра твердых сортов, натертого на средней терке, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. измельченной зелени укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

В первую очередь необходимо приготовить сырный соус. Для этого следует взбить яичный желток (миксером или венчиком), добавить к нему натертый сыр, просеянную муку, размягченное масло и прокипяченные и остуженные сливки.

У очищенной, выпотрошенной, промытой и нарезанной на порционные куски рыбы удалить кости. Куски филе посыпать перцем и солью, положить в кастрюлю и залить горячей, но не кипящей водой.

После этого поместить в микроволновую печь на 5–7 минут. Мощность должна быть максимальной.

Тушеное рыбное филе залить соусом и оставить в микроволновке еще на 6–8 минут, снизив уровень мощности до среднего.

Перед подачей на стол готовое блюдо украсить зеленью укропа и петрушки.

Рыбный галантин

Ингредиенты: *1 кг речной рыбы, 2 луковицы, 2 моркови, 3 куриных яйца, 4 ломтика пшеничного хлеба, 5 стаканов кипяченой воды, 5 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$ стакана нежирных сливок или молока, 1 ст. л. измельченных листьев эстрагона, черный перец горошком, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Морковь и лук очистить и нарезать (морковь – на несколько частей, одну луковицу – пополам, другую измельчить). Ломтики хлеба замочить в сливках или молоке. Измельченный лук обжарить в сливочном масле. Два яйца сварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать тонкими кружками. Одно яйцо взбить венчиком или миксером до получения пены.

Рыбу очистить от чешуи, выпотрошить, удалить плавники, хвост, голову и кости, тщательно промыть в холодной воде и нарезать на небольшие куски.

В глубокую кастрюлю налить воду, положить разрезанную пополам луковицу, морковь, хвост, плавники, голову и черный перец горошком. Посолить и варить в микроволновой печи при максимальной мощности в течение 5 минут. Процедить.

Часть рыбного филе отбить кулинарным молоточком, из оставшегося филе приготовить фарш, пропустив через мясорубку с хлебом и обжаренным луком. Полученную массу посолить, поперчить, добавить сливки или молоко, взбитое яйцо и тщательно перемешать.

Взять влажное полотняное полотенце, на его середину поместить слоями размягченное сливочное масло, филе рыбы, рыбный фарш и кружки яиц. Свернуть в рулетики, перевязать ниткой.

Ранее приготовленный рыбный бульон довести в микроволновой печи до кипения и поместить туда завернутые в полотенце рулетики. Варить в течение 10–15 минут при максимальной мощности.

После этого придавить рулетики прессом, не вынимая из кастрюли, и остудить. Затем развернуть полотенце и развязать нитки.

Подавать к столу, предварительно украсив листьями эстрагона.

Блюда из овощей, грибов и зелени

Полезные советы:

• Для приготовления овощей, грибов и зелени в микроволновой печи необходимо использовать посуду с прямыми стенками и отверстием в крышке.

• Если готовятся овощи в кожуре, то нужно аккуратно проткнуть ее вилкой или сделать небольшой надрез ножом.

• Воды следует добавлять очень немного и по необходимости.

• Солить данные блюда нужно в конце приготовления, потому что соль делает овощи жесткими.

Картофель с яблоками

Ингредиенты: *6 клубней картофеля, 4–5 яблок, 1 луковица, 1 небольшой кусочек соленого сала, $^1/_2$ стакана воды, соль.*

Способ приготовления

Картофель очистить, порубить кубиками, выложить в посуду, добавить воду и варить, плотно закрыв крышкой, при максимальной мощности 4–5 минут. После этого помешать, добавить соль и выдержать при той же мощности еще 2 минуты.

Яблоки очистить от семян, нарезать дольками и добавить в посуду с картофелем. Тушить под крышкой при средней мощности 5 минут.

В отдельной посуде соединить очищенный и нарезанный тонкими кольцами репчатый лук и нарезанное кубиками соленое свиное сало. Не закрывая посуду крышкой, прогревать при максимальной мощности 5–6 минут.

Полученную смесь выложить на картофель с яблоками и подать к столу.

Картофель с помидорами и сыром

Ингредиенты: *6 клубней картофеля, 2 помидора, 4 ст. л. натертого сыра, 4 ст. л. измельченного репчатого лука, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, $^1/_2$ стакана воды, черный молотый перец, паприка, соль.*

Способ приготовления

Соединить в посуде измельченный лук и сливочное масло, поместить в микроволновку и прогревать при полной мощности в течение 1 минуты.

В отдельной посуде перемешать нарезанные помидоры, муку, соль, черный молотый перец, паприку и воду. Полученную смесь добавить к луку и тушить при средней мощности примерно 3 минуты, пока смесь не загустеет.

После этого добавить в посуду нарезанный тонкими ломтиками картофель, закрыть посуду крышкой и готовить при полной мощности в течение 10–12 минут.

Готовое блюдо посыпать натертым сыром и дать настояться в течение 3–5 минут.

Овощная смесь по-гречески

Ингредиенты: *1 кабачок небольшого размера, 2 баклажана, 5 клубней картофеля, 2 сладких перца, 5 помидоров, 4–5 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, черный молотый перец, белый молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Овощи вымыть, почистить и нарезать мелкими кубиками. Положить их в посуду, посолить, поперчить, перемешать, залить растительным маслом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Посуду закрыть крышкой и поставить в печь. Тушить при полной мощности 6–8 минут. После этого снять крышку и тушить при средней мощности еще 2–3 минуты.

Капуста с луком и сметаной

Ингредиенты: *1 небольшой кочан белокочанной капусты, 2 луковицы, 2 ст. л. томатной пасты, 4–6 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, соль.*

Способ приготовления

С капусты снять верхние листья, тонко нашинковать, посолить и перетереть руками до появления сока. В посуду поместить капусту, очищенный и нарезанный кольцами лук, добавить масло, плотно закрыть крышкой с отверстием. Поставить посуду в печь и прогревать на максимальной мощности в течение 10 минут.

После этого положить лавровый лист, томатную пасту и сметану. Тушить еще 2 минуты при средней мощности.

Цветная капуста с горчицей и сыром

***Ингредиенты**: 1 кочан цветной капусты, 3 ч. л. горчицы, 125 г майонеза, 2 ст. л. мелко нарезанного репчатого лука, 6 ст. л. натертого сыра острых сортов, соль.*

Способ приготовления

В посуду поместить целиком кочан цветной капусты, влить немного воды и поставить в печь. Тушить под закрытой крышкой при максимальной мощности в течение 10 минут.

В отдельной кастрюле смешать горчицу, майонез, лук и соль. Полученную массу вылить сверху на капусту, посыпать натертым сыром и прогревать при средней мощности 3 минуты.

Цветная капуста с зеленью

Ингредиенты: *1 небольшой кочан цветной капусты, 1/2 бульонного кубика, 1 мелко нарезанная луковица, 2 ст. л. измельченной зелени сельдерея, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ч. л. крахмала, 1 ст. л. соевого соуса, 1/2 стакана горячей воды, черный молотый перец.*

Способ приготовления

Цветную капусту разделить на соцветия, положить в посуду с небольшим количеством воды и варить 6 минут при максимальной мощности.

В отдельную емкость поместить измельченную зелень, лук, масло и прогревать на полной мощности примерно 4 минуты, время от времени помешивая. Бульонный кубик развести в горячей воде, добавить крахмал, перец, тушеную зелень и перемешать.

Готовую капусту выложить на блюдо вместе с зеленью и полить соевым соусом.

Фаршированные помидоры

Ингредиенты: *4 помидора, 4 ломтика белого хлеба, $^1/_2$ стакана натертого сыра, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Помидоры вымыть, обсушить. Осторожно срезать с них верхнюю часть, удалить мякоть. Помидорную мякоть смешать с раскрошенным хлебом, натертым сыром, зеленью, перцем и солью. Хорошо перетереть.

Полученной массой заполнить помидоры, выложить на смазанное маслом блюдо и запекать в печи при максимальной мощности в течение 8 минут. После этого убавить мощность до минимальной и прогреть фаршированные помидоры еще 3 минуты.

Помидоры, фаршированные ветчиной

Ингредиенты: *4 спелых красных помидора, 150 г ветчины, 4 ст. л. сливок, 4 свежих яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сухого белого вина, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. лимонного сока, соль.*

Способ приготовления

Аккуратно срезать с помидоров верхушку, вынуть мякоть, размять и посолить. Соединить в подходящей посуде мякоть помидоров, ветчину, нарезанную мелкими кубиками, сливки, панировочные сухари и предварительно взбитые с лимонным соком яичные желтки. После этого осторожно добавить взбитые яичные белки.

Полученной массой заполнить подготовленные помидоры и уложить их на смазанную маслом форму. Полить помидоры вином и поместить в печь. Тушить их при максимальной мощности в течение 5 минут.

Свекла со сметаной

Ингредиенты: *4 свеклы небольшого размера, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, $^1/_2$ стакана сметаны, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Свеклу вымыть, поместить на противень и запекать в микроволновке при максимальной мощности в течение 5 минут. Свеклу очистить от кожицы, нарезать небольшими кубиками, положить в кастрюлю. Добавить мелко нарезанный лук, масло, перец, соль. Прогревать в печи при той же мощности 2 минуты.

Муку смешать со сметаной и тщательно растереть до исчезновения комочков. Полученным соусом заправить свеклу и тушить еще 3 минуты при средней мощности.

Фаршированные шляпки грибов

Ингредиенты: *300 г грибов, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 2 ст. л. натертого сыра, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растолченных сухарей, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Грибы промыть, ножки отрезать и измельчить. Полученную массу поместить в кастрюлю с растопленным сливочным маслом и прогревать в печи при средней мощности в течение 3 минут. После этого добавить измельченные орехи, сыр, сухари, перец, соль и хорошо перемешать. Этой смесью нафаршировать шляпки грибов.

На противень постелить бумажную салфетку, выложить нафаршированные шляпки (причем мелкие шляпки нужно класть в центре, а крупные – по краям). Прогревать при максимальной мощности 3 минуты.

Грибы с сыром и чесноком

Ингредиенты: *300 г грибов, 2 ст. л. сливочного масла, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ломтик свежего белого хлеба, 2 ст. л. натертого сыра, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Грибы вымыть, очистить и отрезать ножки. Ножки грибов, очищенные лук и чеснок мелко порубить. В кастрюле растопить сливочное масло, добавить к нему раскрошенный хлеб и грибную смесь, посолить, поперчить, перемешать. Прогревать в печи на максимальной мощности 3 минуты.

Полученным фаршем наполнить шляпки грибов и готовить их в микроволновке при той же мощности 4 минуты. После этого посыпать шляпки натертым сыром и поставить еще на 1 минуту в печь.

Подавая на стол, посыпать измельченной зеленью укропа.

Грибы со сладким перцем

Ингредиенты: *300 г грибов, 1 сладкий красный перец, 1 луковица, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, измельченная зелень укропа, соль.*

Способ приготовления

Грибы нарезать мелкими кубиками и положить в кастрюлю. Лук и перец очистить, нарезать кольцами и добавить к грибам. Влить растительное масло, положить сметану, черный молотый перец и соль. Хорошо перемешать и поставить в микроволновку.

Прогревать под плотно закрытой крышкой на полной мощности в течение 8–9 минут. Посыпать зеленью.

Грибы с картофелем

Ингредиенты: *200 г грибов, 4 клубня картофеля, 1 луковица, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. воды, 1 пучок укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Грибы вымыть, очистить и измельчить, картофель очистить и нарезать мелкими кубиками. Лук очистить и нарезать колечками. Подготовленные овощи и грибы поместить в посуду, добавить масло, перец, соль, перемешать. Тушить в микроволновке на полной мощности 5 минут.

После этого помешать, влить воду, закрыть посуду крышкой и тушить еще 5 минут при той же мощности. Затем добавить сметану и, не перемешивая, готовить 8 минут на средней мощности.

При подаче к столу посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Грибы с картофелем и чесноком

Ингредиенты: *6 сушеных грибов, 6 клубней картофеля, 4 куриных яйца, 4 ст. л. натертого сыра острых сортов, 150 г сливочного масла, 3 зубчика чеснока, зелень, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Грибы вымачивать в теплой воде 1 час. По истечении этого времени грибы отварить в той же воде, выпарив жидкость наполовину. Зелень вымыть и измельчить. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Смешать грибы, зелень, чеснок, яйца, сыр, сливочное масло, посолить, поперчить.

Форму смазать маслом и выложить туда слоями картофель и грибную массу так, чтобы верхним слоем были грибы.

Выпекать при средней мощности 10 минут.

Грибы с ветчиной и имбирем

Ингредиенты: *300 г грибов, 100 г ветчины, 1 луковица, 1 ст. л. сливочного масла, $^1/_2$ ч. л. имбиря, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Грибы очистить и измельчить, лук нарезать кольцами, ветчину – соломкой. В кастрюлю положить лук, добавить сливочное масло и прогревать 3 минуты при максимальной мощности. Затем положить грибы, имбирь, черный молотый перец, соль. Закрыть крышкой и тушить 5–7 минут при максимальной мощности. После этого добавить ветчину, перемешать и прогревать еще 3 минуты на средней мощности.

Подавая на стол, посыпать зеленью укропа.

Голубцы с грибами и морковью

Ингредиенты: *200 г грибов, 1 кочан капусты, 1 морковь, $^1/_2$ стакана сметаны, 1 луковица, 1 стакан томатного сока, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, красный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Капустный кочан целиком поместить в кастрюлю и поставить в печь на 5 минут при максимальной мощности. После этого снять большие листья, а оставшуюся часть мелко нарезать. Лук и грибы очистить и измельчить, морковь очистить и натереть на терке.

Положить в кастрюлю лук, грибы, 1 столовую ложку сметаны и прогревать при полной мощности до загустения. Добавить морковь, капусту, перец, соль и перемешать. Прогревать в печи при полной мощности 3 минуты.

Полученный фарш завернуть в капустные листья. Поместить голубцы в кастрюлю, влить оставшуюся сметану, томатный сок и закрыть крышкой. Прогревать в течение 10 минут при максимальной мощности.

Подать к столу с измельченной зеленью укропа.

Запеченный зеленый лук

Ингредиенты: *2 пучка зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока (можно несколько ломтиков лимона), 1 корень сельдерея, 3 ст. л. воды, 2–3 горошины черного перца, кориандр, лавровый лист, соль.*

Способ приготовления

Измельчить зеленый лук и корень сельдерея, залить маслом, лимонным соком (или добавить ломтики лимона), водой. Добавить пряности, перемешать, закрыть крышкой. Тушить в печи на максимальной мощности в течение 8 минут.

Шпинат с белым вином

Ингредиенты: *400 г шпината, 1 яичный желток, $^1/_2$ стакана белого вина, мускатный орех, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Шпинат измельчить и тушить при закрытой крышке на полной мощности печи в течение 6–7 минут. После этого шпинат протереть через крупное металлическое решето, добавить вино, специи и посолить.

Блюдо смазать маслом, выложить на него полученную смесь и равномерно распределить по поверхности яичный желток. Прогревать в микроволновке 2 минуты при полной мощности.

Это блюдо подается как самостоятельное или в качестве гарнира к мясу.

Картофельная запеканка со сливками

Ингредиенты: *4 клубня картофеля, 1 кабачок небольшого размера, 1 куриное яйцо, 1 зубчик чеснока, $^1/_2$ стакана сливок, 3 ст. л. натертого сыра, 1 ч. л. сливочного масла, мускатный орех, черный молотый перец, зелень укропа или петрушки, соль.*

Способ приготовления

Картофель очистить и нарезать соломкой, кабачок – кружочками. На смазанное маслом дно формы насыпать чеснок, пропущенный через чеснокодавилку. После этого слоями выложить картофель, кабачок и сыр таким образом, чтобы верхний слой был картофельный. Посолить и поперчить.

В отдельной посуде взбить яйцо со сливками, добавить мускатный орех. Залить приготовленным соусом овощи. Закрыть крышкой и готовить при максимальной мощности печи в течение 15 минут.

Посыпать зеленью.

Запеканка с ветчиной и сладким перцем

Ингредиенты: *500 г отварной спиралевидной вермишели, 1 $^{1}/_{2}$ стакана мясного бульона (можно растворить бульонный кубик), 850 г квашеной капусты, 250 г вареной ветчины, 2 красных сладких перца, 2 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. сливочного масла, 4–5 ст. л. натертого сыра, сахар, черный молотый перец, зелень петрушки, соль.*

Способ приготовления

Квашеную капусту залить $^{1}/_{2}$ стакана мясного бульона и тушить на средней мощности 7 минут. После этого добавить нарезанные крупной соломкой ветчину и сладкий перец, сахар, томатное пюре, влить оставшийся бульон, посолить, поперчить и хорошо перемешать.

В смазанную маслом форму выложить отварную вермишель, капустную массу, перемешать, посыпать натертым сыром и запекать при средней мощности в течение 10 минут.

При подаче на стол украсить веточками петрушки.

Лазанья по-неаполитански

Ингредиенты: *1 банка красной консервированной фасоли, 1 кабачок небольшого размера, 5 томатов в собственном соку, 9 пластин слоеного теста, 100 г плавленого сыра, 2 зубчика чеснока, 2 сладких перца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 стакан молока, 1 ч. л. сушеного тимьяна, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Растительное масло влить в посуду, прогревать в течение 40 секунд. Положить в него измельченные лук и чеснок и жарить на максимальной мощности 1 минуту.

После этого добавить нарезанные перец и кабачок и прогревать еще 2 минуты.

В овощную массу добавить фасоль, томаты, тимьян, молотый перец, соль и готовить на средней мощности примерно 15 минут.

В отдельной посуде нагреть молоко и распустить в нем сыр.

Пластины теста и овощи выложить слоями в смазанную маслом форму, залить сырным соусом и запекать при средней мощности в течение 10 минут.

Перед подачей к столу посыпать лазанью зеленью петрушки.

Соусы

Полезные советы:

• Соус, имеющий в своем составе сливочное масло, нельзя нагревать до кипения, потому что довольно нестойкая его эмульсия с другими компонентами легко разрушается.

• Соусы, в которых использованы сырые яйца, только белки или желтки, нельзя сильно разогревать. В большинстве случаев яйца добавляют в самом конце приготовления, достав посуду из печи. Если же яйца нужно проварить, то смесь только доводят до кипения и достают из микроволновки. Добавляя сырые яйца в соус, нужно все время его помешивать.

• Быстрое размешивание замедляет варку, поэтому соус следует размешивать медленными кругообразными движениями, постепенно расширяя круги.

Коричневый соус

Ингредиенты: *2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 2 стакана бульона или воды, лавровый лист, соль, черный молотый перец.*

Способ приготовления

Сливочное масло растопить в посуде, добавить муку и прогревать в печи при средней мощности 4 минуты до появления светло-коричневого цвета. Затем влить бульон или воду и, помешивая, проварить еще 3 минуты при той же мощности. Добавить сметану, соль, лавровый лист и перец, перемешать.

Белый соус

Ингредиенты: *3 стакана молока, 5 ст. л. топленого или сливочного масла, 3 ст. л. муки, соль.*

Способ приготовления

Муку обжарить в масле при полной мощности. Немного остудить, развести теплым молоком и перемешать. Довести до кипения при той же мощности, посолить и варить при минимальной мощности 10 минут. Готовый соус процедить.

Белый соус «Сметанный»

Ингредиенты: *2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 3 стакана бульона или молока, 1 ст. л. сметаны, измельченная зелень, горчица, соль.*

Способ приготовления

Прогреть при полной мощности муку с маслом в течение 1 минуты. Развести ее бульоном или молоком. Проварить в течение 3 минут при той же мощности. Затем добавить соль, сметану, горчицу, измельченную зелень. Подержать в печи еще 30 секунд.

Соус «Бешамель»

Ингредиенты: *200 г маргарина или сливочного или растительного масла, 4 ст. л. муки, 3 стакана молока, 1 луковица, шпигованная почками гвоздики.*

Способ приготовления

Маргарин или масло растопить в глубокой посуде при полной мощности печи. Добавить муку и прогревать при минимальной мощности 1 минуту. Поставить остужаться.

В отдельной посуде довести до кипения молоко. В остывшую мучную смесь тонкой струйкой влить горячее молоко, постоянно помешивая.

Добавить луковицу, шпигованную бутонами гвоздики. Варить на минимальной мощности 10 минут. Удалить луковицу, соус процедить.

Соус «Деми-гляссе»

Ингредиенты: *2 стакана коричневого соуса, 2 стакана бульона, черный молотый перец, гвоздика, корица, имбирь, соль.*

Способ приготовления

Соединить в посуде соус и бульон. Варить при средней мощности, пока объем не уменьшится вдвое. Процедить, добавить специи и довести до кипения при той же мощности.

Кисло-сладкий соус

Ингредиенты: *2 ст. л. 9%-ного уксуса, $^1/_2$ стакана сахара, 4 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. соевого соуса, черный перец горошком, красный молотый перец, гвоздика, корица, измельченная зелень укропа.*

Способ приготовления

Сахар смешать с уксусом, поместить в подходящую посуду и прогревать в печи при средней мощности 2 минуты (пока сахар не растворится). После этого добавить в уксус кетчуп, соевый соус и специи. Варить на минимальной мощности 2 минуты. Всыпать измельченную зелень укропа, хорошо перемешать.

Ванильный соус

Ингредиенты: *$^1/_2$ стакана густых сливок, $^1/_2$ стакана молока, $^1/_2$ стручка ванили, 3 яичных желтка, 2 ст. л. сахара.*

Способ приготовления

В посуду влить молоко и сливки, добавить мякоть стручка ванили и довести до кипения при полной мощности печи.

Желтки растереть с сахаром и, взбивая миксером, влить молочную смесь.

Сырный соус с тмином

***Ингредиенты**: 2 ст. л. маргарина или сливочного масла, 1 ст. л. муки, 3 стакана молока или бульона, 3 ст. л. натертого сыра, тмин, соль.*

Способ приготовления

Муку всыпать в посуду с предварительно растопленным маргарином. Прогреть в печи при полной мощности в течение 3 минут. Влить молоко, добавить сыр, тмин и соль. Хорошо перемешать и довести до кипения при той же мощности.

Соус «Ореховый»

Ингредиенты: *$^1/_2$ стакана грецких орехов, 1 пучок зелени тархуна, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. измельченного чеснока, 1 красный острый перец, молотый кориандр, молотая гвоздика, соль.*

Способ приготовления

Масло разогреть, добавить пряности и прогревать 1 минуту при средней мощности. Вынуть из печи и дать постоять 10 минут.

Орехи пропустить через мясорубку. Зелень тархуна мелко нарезать и соединить с чесноком. Добавить орехи, соль, масло с пряностями и перемешать. Прогревать в печи 30 секунд при минимальной мощности.

Луковый соус

Ингредиенты: *3 ст. л. жира, 2 ст. л. муки, 2 луковицы, 2–3 стакана бульона, 2 ст. л. сметаны, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Лук очистить, нарезать кольцами и прогреть в жире до золотистого цвета при полной мощности печи (примерно 2 минуты). Переложить в другую посуду.

В жир, где обжаривался лук, всыпать муку, перемешать. Прогреть 3 минуты при полной мощности. Влить бульон и немного проварить. Незадолго до готовности добавить в мучную массу сметану, лук, соль и перец.

Грибной соус

Ингредиенты: *2 ст. л. сливочного масла, 6–8 сушеных или свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 3 стакана бульона, 2 ст. л. сметаны, измельченная зелень, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Репчатый лук и грибы очистить и измельчить. Положить в посуду и тушить при полной мощности в течение 4 минут. Добавить размешанную с маслом муку и, после того как она прогреется, влить бульон, добавить соль, перец, зелень и сметану.

Соус «Креветочный»

Ингредиенты: *1 стакан соуса «Бешамель», 3 ст. л. маринованных креветок, черный молотый перец.*

Способ приготовления

Соус «Бешамель» влить в кастрюлю и довести до кипения при полной мощности. Добавить перец и прогревать еще 40 секунд при той же мощности. После этого соус процедить и смешать с маринованными креветками.

Виноградный соус для шашлыка

Ингредиенты: *1 луковица, 1 ст. л. кунжутного масла, молотый тмин, молотая корица, 1 стакан бульона, 15 зеленых виноградин, 1 ст. л. горчицы, сахар.*

Способ приготовления

Лук очистить и нарезать кубиками. В посуду влить кунжутное масло, разогреть его в печи при полной мощности. Всыпать лук и обжаривать его в течение 1 минуты при полной мощности.

После этого влить бульон, положить корицу и тмин, перемешать. Варить при той же мощности, пока объем жидкости не уменьшится в 2 раза.

Каждую виноградинку разрезать пополам и добавить в соус. Заправить горчицей, всыпать сахар, довести до кипения при среднем уровне мощности. Достать из печи и остудить.

Маринад с томатом

Ингредиенты: *1 стакан мясного бульона, 1 стакан томатного пюре, 1 луковица, 1 морковь, 2 стакана 3%-ного уксуса, 2 корня сельдерея, 2 ст. л. растительного (подсолнечного) масла, 1 ч. л. сахара, 1 лавровый лист, 5 бутонов гвоздики, 1 ч. л. молотой корицы, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Морковь и корень сельдерея нарезать соломкой. Лук очистить и нарезать кольцами.

В глубокой посуде разогреть масло, добавить морковь, корень сельдерея, лук. Обжаривать при полной мощности в течение 1 минуты.

После этого добавить томатное пюре, уксус, бульон, гвоздику, корицу, сахар, лавровый лист, перец, соль. Полученную смесь прогревать на минимальной мощности 4 минуты. Остудить.

Пиццы и пироги

Полезные советы:

• Для приготовления пирогов и пицц обязательно нужно использовать специальные формы и противни для выпечки в микроволновой печи.

• Форму для выпечки лучше выстилать пергаментной бумагой, а не присыпать мукой. Можно также смазывать форму маслом или жиром.

• Очищенные яблоки для пирога не почернеют, если залить их холодной слегка подсоленной водой.

Пицца с грибами и пряностями

Ингредиенты: *10 ст. л. теплого молока, 6 ст. л. пшеничной муки, 2 ч. л. Растительного масла, 1 ч. л. дрожжей, 1 ст. л. мягкого творога, 1 сырой желток, 2 помидора, 2 шампиньона, 4 ломтика острого сыра твердых сортов, 1 ст. л. натертого мягкого сыра, черный молотый перец, тимьян, базилик, душица, соль.*

Способ приготовления

В небольшом количестве теплого молока развести дрожжи. Муку насыпать в глубокую тарелку, добавить разведенные дрожжи и оставить в теплом месте на 20 минут. Затем в опару влить оставшееся молоко и растительное масло, добавить творог и желток, посолить, замесить тесто и оставить в теплом месте на 30–40 минут.

Помидоры вымыть, обдать кипятком и снять кожицу. Один помидор нарезать мелкими кубиками, второй – пластинками. Шампиньоны и сыр твердых сортов также нарезать пластинками. Тимьян, базилик и душицу вымыть и измельчить.

Готовое тесто раскатать, уложить в специальную форму и оставить на 10 минут. После этого выложить на тесто помидоры и грибы, посыпать зеленью, молотым черным перцем и натертым мягким сыром. Сверху выложить слой острого твердого сыра, нарезанного пластинками, и сбрызнуть небольшим количеством растительного масла.

Пиццу поместить в микроволновую печь и выпекать при максимальной мощности в течение 5 минут.

Пицца с копченым лососем

Ингредиенты: *6 ст. л. муки, 10 ст. л. теплой воды, 3 ч. л. сливочного масла, 1/2 ч. л. сухих дрожжей, 1/2 ч. л. сахара, 1 ч. л. оливкового масла, 1/2 ст. л. манной крупы, 1 куриное яйцо, 100 г копченого лосося, 1 помидор, 1 луковица, 2 ч. л. лимонного сока, 2 ст. л. сыра сулугуни, натертого на крупной терке, зелень укропа.*

Способ приготовления

Замесить тесто, перемешав муку, дрожжи, сахар, сливочное масло, яйцо и воду. Оставить опару в теплом месте на 30 минут.

После этого раскатать тесто в пласт, смазать оливковым маслом, посыпать манной крупой и готовить в микроволновой печи в течение 2 минут при максимальной мощности.

Зелень укропа помыть и измельчить. Помидор помыть и нарезать тонкими кружочками. Луковицу почистить и нарезать кольцами.

Не остужая лепешку, выложить помидор, лук и сыр. Затем поместить в печь на 1 минуту.

Копченого лосося нарезать, сбрызнуть небольшим количеством лимонного сока и выложить на лепешку. Пиццу посыпать зеленью укропа и подавать к столу.

Пицца «Неаполитанская»

Ингредиенты: *10 ст. л. муки, 6 ст. л. теплой воды, 2 ст. л. маргарина, 1 ч. л. дрожжей, 1 куриное яйцо, 4 ломтика копченого окорока, 1 сладкий перец, 3 помидора, 1 пучок зеленого лука, 1 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сыра твердых сортов, натертого на крупной терке, зелень петрушки, зелень сельдерея, зелень базилика, соль.*

Способ приготовления

Замесить тесто, перемешав муку, воду, дрожжи, соль, яйцо и маргарин. Оставить его в теплом месте на 20 минут.

Копченый окорок нарезать кубиками, помидоры – тонкими кружками, а сладкий перец – кольцами. Лук, зелень петрушки, сельдерея, базилика помыть и измельчить.

Готовое тесто раскатать в тонкий пласт, положить в специальную форму и сделать небольшие бортики по краям. После этого смазать майонезом и выложить начинку слоями в следующей последовательности: окорок, помидоры, сладкий перец, зеленый лук, сыр. Посыпать зеленью петрушки, сельдерея и базилика.

Пиццу поместить в микроволновую печь и выпекать при среднем уровне мощности в течение 7 минут.

Пицца «Итальянская»

Ингредиенты: *10 ст. л. муки, 6 ст. л. теплого молока, 1 ч. л. дрожжей, 1 ст. л. сливочного масла, 1 куриное яйцо, 4 небольших помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 6 ломтиков мягкого сыра, 4 ч. л. томатного соуса, измельченная зелень петрушки, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

В небольшом количестве теплого молока развести дрожжи и оставить на 5 минут. После этого перемешать муку, яйцо, дрожжи, сливочное масло и соль, замесить тесто и поставить его в теплое место на 20–25 минут.

Сыр и помидоры нарезать мелкими кубиками, лук – тонкими кольцами, чеснок пропустить через чеснокодавилку и смешать с томатным соусом, черным и красным молотым перцем и солью.

Готовое тесто раскатать в тонкий пласт и выложить в форму, предварительно застеленную бумагой, сделать маленький бортик. Смазать пласт смесью из чеснока и специй, выложить помидоры и сыр, посыпать измельченной петрушкой.

Пиццу поместить в микроволновую печь и запекать в течение 8 минут при средней мощности.

Пицца «Греческая»

Ингредиенты: *6 ст. л. муки, 10 ст. л. теплой воды, 1 ч. л. дрожжей, 2 ст. л. растительного масла (желательно оливкового), 1 куриное яйцо, 3 свежих гриба, 3 черные оливки, 3 зеленые оливки, 3 ломтика копченого окорока, 1 ломтик сыра, 5–6 ст. л. протертых помидоров, $^1/_2$ ч. л. сахара, зелень кинзы, базилика, укропа, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Дрожжи растворить в теплой воде с сахаром. Добавить муку, растительное масло, яйцо и соль. Замесить тесто и оставить его в теплом месте на 40 минут.

Копченый окорок, сыр и грибы нарезать кубиками. Зелень кинзы, базилика, укропа вымыть и измельчить.

Готовое тесто раскатать в лепешку, смазать протертыми помидорами, сверху выложить слоями окорок, грибы и сыр. Затем разложить в шахматном порядке черные и зеленые оливки. Посыпать зеленью кинзы, базилика, укропа и перцем.

Пиццу поместить в микроволновую печь и запекать в течение 6 минут при максимальной мощности.

Пирог по-немецки

Ингредиенты: *1 стакан муки, 100 г охлажденного сливочного масла, 4 куриных яйца, 3 пучка зеленого лука, 1 крупный кусок копченого лосося, 2 стакана сметаны, черный молотый перец, кайенский перец, соль.*

Способ приготовления

Из муки, соли, одного яйца, сливочного масла замесить тесто. Положить его на 15 минут в холодильник.

Зеленый лук нарезать и спассеровать в сливочном масле, посолить, поперчить, остудить. Копченого лосося нарезать полосками и смешать с обжаренным зеленым луком. Оставшиеся яйца, сметану, кайенский перец, черный перец, соль хорошо перемешать.

Готовое тесто раскатать в пласт и переложить на смазанный маслом противень, приподняв немного края. Сверху на тесто выложить кусочки лосося с луком и залить яичной смесью.

Выпекать 6 минут при мощности выше средней.

Пирог с рыбой и копченым салом

Ингредиенты: *$2^1/_2$ стакана муки, 1 ст. л. сливочного масла, 2 стакана воды, 1 луковица, 2 крупных куска рыбного филе, 1 кусок копченого сала, 1 куриное яйцо, черный молотый перец, соль.*

Способ приготовления

Из муки, масла, воды и соли замесить тесто. Накрыть салфеткой и дать немного постоять.

Готовое тесто раскатать в 2 тонкие лепешки. Одну из них положить в форму, выложить начинку и прикрыть второй лепешкой, края пирога защипнуть. Смазать пирог сверху яйцом и проколоть в нескольких местах.

Для начинки нарезать лук, сало и также рыбное филе. Посолить, поперчить.

Выпекать пирог при полной мощности в течение 8 минут.

Пирог с мясом цыпленка

Ингредиенты: *1 пачка слоеного теста, 100 г сливочного масла, 400 г вареного мяса цыпленка, 1 луковица, 2 ст. л. натертого сыра, яйцо вареное – 1 шт., рис отварной – 2 столовые ложки, перец черный молотый, соль.*

Способ приготовления

Разделать вареного цыпленка: мясо отделить от костей, смешать с рисом, рубленым вареным яйцом и измельченным луком. Добавить соль, перец, масло и хорошо перемешать.

Из готового теста раскатать две лепешки. Одну уложить в смазанную маслом форму, выложить на нее начинку, прикрыть второй лепешкой, края защипнуть. Верх пирога смазать маслом и посыпать натертым сыром.

Выпекать при средней мощности 15 минут.

Пирог с малиной

Ингредиенты: *3 стакана муки, 200 г маргарина, $^1/_2$ стакана воды, 1 стакан сахара, 2 стакана свежих ягод малины, соль.*

Способ приготовления

Растворить в воде 1 столовую ложку сахара и соль, добавить маргарин и муку, замесить тесто. Накрыть салфеткой и поставить в холодильник на 2 часа. После этого раскатать тесто 2–3 раза, каждый раз складывая его в несколько слоев.

Форму смазать маслом, выложить на нее лепешку из теста, немного приподняв края. Сверху выложить свежие ягоды малины, посыпать сахаром. Выпекать при средней мощности 10 минут.

Совет. Можно использовать любые свежие ягоды.

Пирог с персиками

Ингредиенты: *2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 4 свежих персика, 1 стакан сахарной пудры, 3 куриных яйца, 3 ст. л. персикового конфитюра, орехи (любые).*

Способ приготовления

Взбить сливочное масло с сахарной пудрой, добавить яйца, мелко нарезанные персики и перемешать. Всыпать просеянную муку в полученную смесь и снова взбить.

Форму застелить пергаментной бумагой и выложить тесто. Сверху смазать персиковым конфитюром и выложить орехи.

Выпекать при средней мощности 15 минут.

Пирог с яблоками

Ингредиенты: *$^1/_2$ стакана муки, $^1/_2$ стакана сахара, 2 ст. л. теплого молока, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. сахарной пудры, 6 яблок, 1 яичный белок.*

Способ приготовления

Муку смешать с сахаром и маслом, растереть до однородного состояния, добавить теплое молоко и замесить мягкое тесто. Положить его на 1 час в холодильник.

Из готового теста раскатать две лепешки. В форму постелить пергаментную бумагу и выложить одну лепешку. Сверху на нее поместить нарезанные ломтиками яблоки, посыпать сахарной пудрой. Накрыть второй лепешкой и защипнуть края. Сделать несколько проколов, смазать взбитым белком и посыпать сахарной пудрой.

Выпекать при мощности ниже средней 15 минут.

Пирог с апельсином и орехами

Ингредиенты: *$1^1/_2$ стакана сахара, $1^1/_2$ стакана муки, 4 моркови, 3 куриных яйца, 150 г сливочного масла, 2 ст. л. очищенных орехов, 1 апельсин, $^1/_2$ стакана сахарной пудры, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. разрыхлителя.*

Способ приготовления

Апельсин очистить, разделить на дольки, цедру натереть. Морковь очистить и натереть на мелкой терке, орехи измельчить.

Сливочное масло распустить на горячей водяной бане, после чего взбить с сахаром до получения однородной массы. Добавить яйца и натертую апельсинную цедру, продолжая взбивать. После этого всыпать муку и разрыхлитель. Добавить в тесто орехи и морковь и взбить.

Форму застелить пергаментной бумагой и выложить на нее тесто. Сверху разложить апельсинные дольки.

Выпекать при максимальной мощности 8 минут. За это время взбить растительное масло с сахарной пудрой. Полученной смесью залить готовый пирог.

Десерты

Полезные советы:

• Перед прогреванием в микроволной печи яблок, слив, груш нужно прокалывать их кожуру.

• Клубнику, малину и другие мягкие ягоды следует готовить в собственном соку, а ягоды в кожице (смородину, крыжовник, кизил) лучше прогревать с небольшим количеством воды.

• Замороженные плоды необходимо оттаивать при среднем уровне мощности печи.

Яблоки с сахаром и корицей

Ингредиенты: *2 яблока сладких сортов, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, молотая корица.*

Способ приготовления

Яблоки вымыть, разрезать на 2 части, удалить сердцевины. Выложить их на блюдо.

В углубления, оставшиеся от сердцевины, положить сливочное масло, посыпать сахаром и корицей. Запекать в течение 5 минут при средней мощности.

Десерт со взбитыми сливками и корицей

Ингредиенты: *4 яблока среднего размера, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. сливочного масла, $1^1/_2$ ст. л. муки, 1 ст. л. взбитых сливок, 1 ч. л. сахарной пудры, молотая корица.*

Способ приготовления

Яблоки вымыть, мелко нарезать. Сахар и измельченные яблоки положить в посуду, закрыть крышкой и прогревать при максимальной мощности в течение 3 минут до размягчения.

Муку растереть с маслом, добавить сахарную пудру и корицу, перемешать с яблоками и запекать в течение 5 минут при полной мощности.

При подаче на стол украсить блюдо взбитыми сливками.

Десерт яблочный с мороженым

Ингредиенты: *3 яблока среднего размера, 2 яичных белка, 1 брикет мороженого, $^1/_2$ стакана сахара, $^1/_2$ стакана воды, корица, гвоздика, цедра лимона.*

Способ приготовления

Одну столовую ложку сахара, корицу, цедру лимона и гвоздику залить водой и хорошо перемешать. Полученную смесь проварить при полной мощности в течение 5 минут.

Яблоки очистить, разрезать пополам и удалить сердцевины. Положить их в сироп и проварить 2 минуты, пока не станут мягкими. После этого в углубления, оставшиеся от сердцевин, положить мороженое, сверху – взбитые с оставшимся сахаром яичные белки.

Яблоки уложить в форму для выпекания и прогревать при полной мощности 1 минуту.

Шарлотка по-славянски

Ингредиенты: *2 крупных яблока, 1 большой ломоть белого хлеба, 1 стакан молока, 2 куриных яйца, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. сахарной пудры, жир.*

Способ приготовления

Для приготовления этой шарлотки лучше всего брать черствый хлеб. Нужно срезать с него корку, а мякоть измельчить.

Яйца взбить с сахаром, добавить теплое молоко и перемешать. Залить хлеб яично-молочной смесью и дать постоять в течение 5 минут. Тем временем очистить и нарезать яблоки, которые соединить затем с яично-молочной смесью.

Форму смазать жиром, обсыпать сухарями и выложить приготовленную смесь. Накрыть пергаментной бумагой и запекать в течение 8 минут при средней мощности.

При подаче на стол шарлотку посыпать сахарной пудрой.

Фаршированные яблоки с творогом и изюмом

Ингредиенты: *4 крупных яблока, 1 $^{1}/_{2}$ ст. л. творога, 2 ч. л. сахара, 1 яичный желток, 2 ст. л. изюма, 2 ч. л. манной крупы, сливочное масло.*

Способ приготовления

Творог протереть, смешать с изюмом, сахаром, манной крупой, растопленным сливочным маслом и желтком.

С яблок срезать верхушку и удалить сердцевину так, чтобы не нарушить целостность яблока.

Получившиеся яблочные корзинки наполнить приготовленной смесью и запекать при средней мощности в течение 2 минут.

Десерт банановый с красной смородиной

Ингредиенты: *2 банана, 2 ч. л. сахара, 2 яичных белка, 2 ч. л. варенья из красной смородины, лимонный сок.*

Способ приготовления

Бананы очистить, разрезать каждый вдоль на 2 части. Положить их срезами вниз на блюдо, смазать вареньем из красной смородины.

Белки взбить с сахаром и лимонным соком до образования крутой пены.

Полученную смесь выложить на бананы.

Запекать десерт при полной мощности в течение 2 минут.

Десерт грушевый с корицей

Ингредиенты: *4 груши, $^1/_2$ стакана сахара, 1 ст. л. воды, молотая корица.*

Способ приготовления

Сахар смешать с водой и прогревать при полной мощности 2 минуты, пока он не расплавится.

Груши вымыть и разложить в другой посуде зауженными частями к центру, полить расплавленным сахаром и посыпать корицей.

Прогреть при средней мощности в течение 10 минут и дать немного постоять.

Мусс малиновый с желатином

Ингредиенты: *2 стакана малины, 2 яичных белка, 2 ч. л. желатина, 2 ч. л. сахарной пудры, 2 ст. л. воды.*

Способ приготовления

Желатин залить водой, дать немного постоять, затем поместить в печь на 20 секунд, но не доводить до кипения.

Ягоды промыть, обсушить и размять, добавить сахарную пудру и белок, охладить и взбить. После этого соединить взбитую малину с желатином и снова взбить. Выложить в формочки и остудить.

Мусс вишнево-смородинный

Ингредиенты: *$1^1/_2$ стакана красной смородины, 1 стакана вишни, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. крахмала, ванильный сахар, палочка корицы, взбитые сливки.*

Способ приготовления

Ягоды промыть, перебрать, из вишен удалить косточки. Выложить ягоды в посуду, добавить мед, ванильный сахар, немного воды и корицу. Прогреть на максимальной мощности 5 минут.

В это время развести крахмал, влить его в ягоды, размешать и дать вскипеть. После этого удалить корицу и подать на стол со взбитыми сливками.

Пудинг творожный с лимонным соком

Ингредиенты: *200 г творога, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока, 2 куриных яйца, 1 ст. л. манной крупы, 2 ч. л. изюма, ванильный сахар.*

Способ приготовления

Соединить в посуде манную крупу, сахар, лимонный сок, желтки, ванильный сахар, изюм, творог. Яичные белки взбить и добавить в творожную массу.

Форму смазать маслом, выложить творожную смесь и запекать при мощности ниже средней в течение 10 минут.

Пудинг шоколадный с миндалем

Ингредиенты: *1 плитка шоколада, 2 ст. л. молотого миндаля, 1 ч. л. порошка какао, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, 2 куриных яйца, 2 ст. л. панировочных сухарей, $^1/_2$ стакана сливок, ванилин, корица.*

Способ приготовления

Смешать размягченное сливочное масло, сахар, желтки, натертый шоколад, панировочные сухари, молотый миндаль, ванилин, какао и корицу и тщательно растереть. Яичные белки взбить в крутую пену и постепенно ввести в основную смесь.

Форму смазать жиром, посыпать панировочными сухарями и выложить в нее готовую массу. Запекать при полной мощности в течение 3 минут.

К столу подать со взбитыми сливками.

Крем «Лимонный»

Ингредиенты: *2 лимона, 2 куриных яйца, $^1/_2$ стакана сахара, 3 ч. л. желатина, 3 ст. л. воды, 1 стакан сливок.*

Способ приготовления

Желатин залить холодной кипяченой водой, дать немного постоять и прогреть при полной мощности 40 секунд.

Добавить желтки и взбивать примерно 1 минуту. После этого всыпать часть сахара и взбивать еще 30 секунд. Ввести натертую кожуру одного лимона и сок от двух лимонов. Добавить желатин в яичную массу и поставить в прохладное место, время от времени помешивая.

Взбить яичные белки, соединить с оставшимся сахаром и снова взбить. Соединить белковую массу с кремом и поставить в холодное место на 2 часа.

Крем с печеньем и какао

Ингредиенты: *2 стакана молока, 2 яичных желтка, 1 ст. л. порошка какао, 4 печенья, 2 ст. л. молотых орехов.*

Способ приготовления

Желтки взбить, смешать с молоком и нагреть, не доводя до кипения. Добавить в яичную массу измельченное печенье, молотые орехи и какао, тщательно взбить.

Готовую смесь вылить в форму и прогревать при средней мощности 6 минут.

К столу подать в горячем виде.

Джем абрикосовый

Ингредиенты: *200 г абрикосов, 3 стакана сахара, 6 ст. л. воды.*

Способ приготовления

Абрикосы вымыть, удалить косточки. Выложить абрикосы в подходящую посуду, добавить воду и, периодически помешивая, прогревать в течение 7 минут при средней мощности.

В отдельной посуде разогреть сахар и всыпать в горячие абрикосы. Варить джем в закрытой посуде в течение 15 минут до загустения.

Джем из крыжовника

Ингредиенты: *5 стаканов крыжовника, 5 стаканов сахара, $1^1/_2$ стакана воды.*

Способ приготовления

Сначала сварить сироп. Сахар засыпать в посуду (примерно 1 стакан), залить водой и варить 6 минут при полной мощности.

Ягоды перебрать, вымыть и всыпать в сироп. Прогревать в течение 5 минут. Отдельно разогреть оставшийся сахар с 1 столовой ложкой воды, добавить его в ягоды и варить при максимальной мощности 7 минут.

Напитки

Полезные советы:

• В микроволновой печи можно готовить напитки в той же посуде, в которой они будут подаваться к столу.

• Если напитки готовятся в нескольких чашкам, то в рабочей камере печи их нужно располагать на некотором расстоянии друг от друга.

• Алкогольные напитки нельзя слишком сильно разогревать.

• Растворимые напитки (например, растворимый кофе) нужно готовить так: засыпать в чашку порошок, налить воду и поставить в печь.

Горячий шоколад

***Ингредиенты**: 1 плитка шоколада, 2 стакана свежего молока.*

Способ приготовления

В посуду положить разломанный шоколад и прогревать в печи при полной мощности 2 минуты. Затем влить немного молока, перемешать и довести до кипения.

Дать напитку постоять 2–3 минуты и снова довести до кипения. Повторить эту процедуру в третий раз, а потом взбить.

Кисель «Клюковка»

Ингредиенты: *$1^1/_2$ стакана свежей клюквы, 4 стакана воды, 1 стакан сахара, $^1/_2$ стакана крахмала, имбирь, ванилин.*

Способ приготовления

Ягоды перебрать, промыть, обсушить. Затем растолочь их деревянной толкушкой и откинуть на сито, чтобы стекла жидкость. Образовавшийся сок слить в отдельную посуду. Оставшиеся растолченные ягоды залить кипятком и варить при средней мощности 4 минуты. Полученный отвар процедить, всыпать сахар и довести до кипения при полной мощности.

Крахмал развести холодной водой, размешать, чтобы не было комочков. Влить разведенный крахмал в отвар клюквы. Довести до кипения при полной мощности.

В готовый кисель влить клюквенный сок, добавить имбирь и ванилин. Тщательно перемешать.

Кисель «Клубничный»

***Ингредиенты**: 1 стакан свежей клубники, 2 стакана воды, $^1/_2$ стакана сахара, 2 ст. л. крахмала, корица.*

Способ приготовления

Ягоды клубники перебрать, удалить чашелистники, промыть, обсушить. Подготовленные ягоды размять деревянной ложкой до однородной массы.

Сахар развести в воде, довести до кипения при полной мощности. После этого влить в сахарный сироп разведенный холодной водой крахмал и снова довести до кипения при той же мощности.

После закипания добавить размятые ягоды клубники и корицу. Тщательно перемешать и подавать к столу.

Компот «Малиновый»

Ингредиенты: *1 стакан сахара, 4 стакана воды, 1 стакан свежей малины, $^1/_2$ стакана вина, лимонная кислота.*

Способ приготовления

Воду вскипятить, развести в ней сахар, добавить лимонную кислоту. Полученную смесь довести до кипения.

Ягоды малины перебрать, промыть, обсушить и залить полученным сиропом. Дать компоту постоять 1 час, после чего влить в него вино и перемешать.

Компот с сухофруктами

Ингредиенты: *вода, 2 ст. л. сахара, 1 стакан сухофруктов (кураги, изюма, яблок, чернослива, груш).*

Способ приготовления

Сухофрукты вымыть и замочить на 50 минут в таком количестве воды, какое потребуется для варки компота.

Всыпать сахар и варить при средней мощности 5 минут.

Узвар фруктовый

Ингредиенты: *500 г сухофруктов (яблок, груш, вишни, слив, изюма), 1 стакан меда, $1^1/_2$ л воды.*

Способ приготовления

Сухофрукты перебрать, промыть несколько раз теплой водой, отделить яблоки и груши. После этого залить кипятком и варить под закрытой крышкой при средней мощности, пока сухофрукты не станут мягкими. Яблоки и груши варить в отдельной посуде при той же мощности до мягкости.

Отварные фрукты смешать, отвар заправить медом, довести до кипения при полной мощности. Вынуть из печи и дать постоять в прохладном месте 1–2 часа.

Сбитень «Суздальский»

Ингредиенты: *$^1/_2$ стакана меда, $^1/_2$ стакана жженого сахара, 1 л воды, 10 бутонов гвоздики, корица, имбирь, кардамон, лавровый лист.*

Способ приготовления

Мед развести с водой и довести до кипения при полной мощности. Затем снизить уровень мощности до минимального и варить 3 минуты. Процедить и подкрасить жженым сахаром, добавить пряности и довести до кипения при максимальной мощности.

Сбитень с мятой

Ингредиенты: *1/2 стакана меда, 1/2 стакана сахара, 1 1/2 л воды, 3–4 бутона гвоздики, 2 ч. л. сушеной мяты, лавровый лист, корица.*

Способ приготовления

Мед развести в 1 стакане воды, довести до кипения при полной мощности, при необходимости снять пену.

В отдельной посуде прокипятить сахар в 1 стакане воды при полной мощности. После этого слить в одну посуду медовый и сахарный сиропы. Полученную смесь варить при минимальной мощности до тех пор, пока почти половина жидкости не испарится.

В оставшейся воде прокипятить пряности и мяту при средней мощности в течение 5 минут. Влить в отвар сироп и дать настояться.

Морс апельсинный

Ингредиенты: *3 л воды, 4 апельсина, $1^1/_2$ стакана сахара, корица.*

Способ приготовления

С апельсинов снять цедру, удалить белую мякоть, отжать сок. Выжимки измельчить блендером, залить водой, добавить сахар, корицу, цедру и варить при минимальной мощности в течение 10 минут. После этого процедить, влить апельсинный сок и остудить.

Напиток «Ромовый»

Ингредиенты: *1/2 стакана сахара, цедра половины лимона, 2 бутона гвоздики, 2 стакана воды, 1 ст. л. рома, 2 стакана молока, ванилин.*

Способ приготовления

Сахар положить в подходящую посуду, добавить натертую цедру лимона, гвоздику, ванилин, влить воду. Довести до кипения при максимальной мощности. Снизить уровень мощности до минимального и прогревать смесь в течение 2 минут. Процедить, остудить, добавить ром и холодное молоко.

Напиток яблочно-клюквенный

Ингредиенты: *4–5 крупных сладких яблок, 1 стакан свежей клюквы, 1 стакан воды, $^1/_2$ стакана сахарного сиропа.*

Способ приготовления

Яблоки вымыть, очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить сердцевины. После этого натереть их на крупной терке. Из полученного яблочного пюре отжать сок. Влить его в посуду и довести до кипения при максимальной мощности. Дать яблочному соку постоять в течение 30 минут и, не взбалтывая осадка, осторожно перелить в другую посуду.

Клюкву перебрать, промыть, размять деревянной ложкой, добавить воду, сахарный сироп, довести до кипения при максимальной мощности, дать отстояться и осторожно перелить через марлю в яблочный сок. При желании можно в напиток положить ванилин. Перемешать, остудить и подавать на стол, положив в стакан кубики льда.

Напиток с красным вином и пряностями

Ингредиенты: *1 стакан воды, 2 стакана красного вина, 1 лимон, 1 ст. л. сахара, гвоздика, корица.*

Способ приготовления

Лимон ошпарить кипятком, проколоть в нем несколько отверстий и вставить в них гвоздички. Вино и воду влить в посуду, положить лимон, корицу и прогревать при мощности ниже средней в течение 2 минут.

Вынуть посуду из печи, дать немного постоять, всыпать сахар, перемешать. Удалить лимон и пряности. Снова разогреть напиток при той же мощности и разлить по чашкам.

Пунш с лимоном

Ингредиенты: *2 стакана красного вина, $^1/_2$ стакана рома, 1 ст. л. сахара, 2–3 кусочка сахара-рафинада, 2–3 дольки лимона.*

Способ приготовления

В посуде, в которой пунш будет подаваться к столу, нагреть вино с сахаром, не доводя до кипения, при средней мощности. Положить на поверхность напитка кружочки лимона такой толщины, чтобы они выдержали вес кусочка сахара. Рафинад пропитать ромом и осторожно выложить на дольки лимона.

При подаче на стол нужно выключить свет и поджечь кусочки сахара-рафинада.

Пунш с коньяком

***Ингредиенты**: 3 стакана красного вина, $^1/_2$ стакана коньяка, 2 стакана воды, 4 ст. л. сахара, гвоздика, корица, цедра лимона.*

Способ приготовления

Смешать в посуде сахар, пряности, цедру лимона и воду. Затем прогреть на максимальной мощности 3 минуты. Процедить, влить красное вино и еще немного прогреть, влить коньяк.

Пунш с корицей

Ингредиенты: *1 стакан воды, 2 стакана портвейна, 3 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока, цедра половины лимона, корица, мускатный орех.*

Способ приготовления

Смешать в подходящей посуде воду и портвейн, добавить сахар, сок лимона, мускатный орех, цедру лимона, корицу. Перемешать и поставить в печь. При средней мощности прогреть в течение 3 минут, дать немного постоять. Удалить из напитка лимонную цедру и пряности.

Грог по-английски

Ингредиенты: *1/2 стакана рома, 4 кусочка сахара-рафинада, 2 стакана воды, 2 ст. л. лимонного сока, 4 кружочка лимона, гвоздика, корица.*

Способ приготовления

Соединить в посуде воду, сахар и пряности, перемешать. Поместить посуду в печь и прогреть полученную смесь на средней мощности в течение 3 минут.

Затем, постоянно помешивая, удалить пряности, влить ром и лимонный сок.

Разлить по бокалам, положить лимон и подать к столу.

Грог «Деревенский»

***Ингредиенты**: 1 стакан молока, 1 стакан крепкого чая, 2 ч. л. сахарного сиропа, $^1/_2$ стакана рома.*

Способ приготовления

Смешать чай, сахарный сироп и молоко. Прогреть в печи на полной мощности 2 минуты. Потом влить ром, перемешать и разлить по чашкам.

Глинтвейн винный

***Ингредиенты**: 3 стакана вина, $^1/_2$ стакана коньяка, 1 ст. л. сахара, 1 лимон, гвоздика, корица.*

Способ приготовления

Лимон ошпарить кипятком, обсушить, проколоть несколько отверстий, в которые вставить гвоздички.

В посуду влить вино, положить подготовленный лимон, корицу, сахар и прогреть 2 минуты на полной мощности. Затем добавить коньяк, закрыть крышкой и дать постоять немного.

После этого прогреть так, чтобы напиток был достаточно горячим, но до кипения не доводить. Перед подачей на стол вынуть из напитка лимон и корицу.